

Trabajo Fin de Grado

Educación emocional y mindfulness en educación primaria

Alumna: Verónica Inmaculada González Jiménez

Tutora: Verónica Hidalgo Hernández

Grado en Educación Primaria

Facultad de Ciencias de la Educación

Septiembre de 2019



Trabajo Fin de Grado

Educación emocional y mindfulness en educación primaria

Alumna: Verónica Inmaculada González Jiménez

Tutora: Verónica Hidalgo

Grado en Educación Primaria

Facultad de Ciencias de la Educación

Septiembre de 2019



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
2.1 Justificación	2
2.2 Objetivos	5
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1 Educación emocional	5
3.1.1 Concepto de emoción	5
3.1.2 Tipos y clasificación de las emociones	6
3.1.3 Funciones de las emociones	8
3.1.4 Origen de la inteligencia emocional	11
3.1.5 La educación emocional	13
3.1.5.1 Competencias emocionales	15
3.2 Mindfulness	16
3.2.1 Concepto de mindfulness	16
3.2.2 Origen y componentes del mindfulness	18
3.2.3 Aplicaciones y beneficios del mindfulness	19
3.2.4 Elementos relacionados con la actitud en la práctica del mindfulness	23
3.2.5 Técnicas y programas de entrenamiento en mindfulness	24
3.3 Educación emocional y mindfulness	27
4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	29
4.1 Justificación	29
4.2 Objetivos	30
4.3 Competencias	31
4.4 Destinatario y responsable	32
4.4.1 Características psicoevolutivas de los destinatarios del programa	32
4.4.2 Clase y casuísticas	34
4.4.3 Responsable	34
4.5 Contenido	34
4.6 Actividades	35
4.7 Orientaciones a las familias	37
4.8 Temporalización	38
4.9 Metodología	39
4.10 Atención a la diversidad	39

4.11 Evaluación y seguimiento	39
5. CONCLUSIONES.....	41
6. BIBLIOGRAFÍA.....	43
7. ANEXOS.....	51

1. INTRODUCCIÓN

A menudo, los docentes hablan de la necesidad de llevar a cabo una educación integral en la escuela, mostrando estar de acuerdo con este aspecto que se demanda desde la actual ley de educación y que es claramente identificable en la persona misma. Muchos son los que se quejan de la impulsividad de los niños, de los continuos conflictos entre ellos, de la falta de empatía, y en definitiva, de la dificultad para controlar sus emociones y ser conscientes de las de los demás. Sin embargo, bien por la presión a la que tanto docentes como alumnos se encuentran sometidos por el ritmo tan estresante que supone a veces el día a día en la escuela, o bien por otras múltiples razones, este planteamiento no se hace real.

En la actualidad vivimos en un mundo complejo y donde el componente emocional de las personas pasa a un segundo plano, casi olvidado, lo que dificulta alcanzar el bienestar que todos deseamos.

Los docentes tienen la labor de trabajar estas características en el alumnado, poniendo a su disposición herramientas que les dote de ese bienestar emocional en sus vidas. Un ejemplo de ellas es el mindfulness o la atención plena.

Este Trabajo Fin de Grado (TFG) pretende abordar este tema, para lo que partiremos de una fundamentación teórica que se basa en una revisión bibliográfica sobre el mismo. En ella, comenzaremos investigando acerca de la educación emocional, de dos elementos claves que la misma implica, que son las emociones y la inteligencia emocional, para posteriormente pasar a conocer cuáles son los objetivos de la educación emocional y las competencias que con ella se adquieren.

Posteriormente, trataremos de realizar una contextualización sobre el mindfulness, analizando las diferentes definiciones que se le han otorgado a lo largo de historia y conociendo sus orígenes y beneficios. También indagaremos acerca de las técnicas que existen para su práctica, así como de la actitud que debemos adoptar para ello.

Tras haber conocido con detalle en qué consisten ambos constructos y sus aportaciones para el ámbito académico, pasaremos a relacionar dichos conceptos. Analizaremos de qué manera el mindfulness resulta una herramienta útil para trabajar la autorregulación emocional, uno de los objetivos de la educación emocional. Además, investigaremos sobre los beneficios que trae consigo la unión de ambos para lograr, además de la autorregulación emocional, otros objetivos de la educación emocional, como pueden ser mejorar la relación consigo mismo y con los demás.

Esta revisión bibliográfica servirá para elaborar un posterior programa de intervención para 3º de educación primaria, con actividades basadas en técnicas de mindfulness y en educación emocional, destinadas a conseguir una serie de objetivos que proponemos para el alumnado, entre ellos, los ya mencionados, relativos a la educación emocional.

Dicho programa no ha sido llevado a cabo en el aula de educación primaria, pero las actividades que en él se plantean poseen un carácter realista, siendo planteadas de acuerdo a las características del grupo de alumnos con el que realicé las prácticas este curso, por lo que su aplicación en el contexto escolar resultaría adecuado, asequible y, esperamos, que útil. De esta forma, se pretende que pudiera servir a la comunidad educativa como medio de análisis o reflexión, o bien como recurso educativo y, en definitiva, como medio para la mejora de la enseñanza.

Por último, se realiza una conclusión, donde se expone lo aprendido con la realización de este trabajo y en la cual se analiza en qué nivel los objetivos propuestos han sido alcanzados, realizando una valoración personal del mismo.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Justificación

La sociedad actual se encuentra sometida a un gran número de exigencias y presiones que nos hace vivir con estrés, trayendo consigo numerosos efectos negativos en el individuo, tanto físicos como psicológicos. El ritmo de vida que impone dicha sociedad parece inhibir la capacidad que tenemos para ser conscientes del momento presente, sin percibir la belleza de las cosas que nos rodean y sin disfrutar del mismo. Ponemos nuestras miras en la consecución de unos objetivos, en la realización de nuestros quehaceres diarios, orientando nuestra vida hacia la productividad y no hacia nuestro bienestar emocional. A menudo, buscamos la felicidad en aquello que queremos ser en un futuro, sin darnos cuenta de que el presente es el momento de ser felices.

A su vez, la gran cantidad de estímulos a los que, continuamente, nos encontramos sometidos nos hace olvidarnos del aspecto emocional de nuestra persona. Podemos decir que este factor se hace aún más activo en los niños, cuyas capacidades se encuentran en pleno desarrollo y para los que la televisión, los dispositivos móviles o los videojuegos, y en definitiva las nuevas tecnologías, pueden suponer una limitación para su desarrollo personal. Además, la gran mayoría de ellos se encuentran sobrestimulados con numerosas

actividades que, si bien resultan favorables para desarrollar sus capacidades intelectuales o físicas, no fomentan el desarrollo emocional (Gutiérrez y García, 2015).

Por esta razón, se hace necesaria una educación que trabaje estos aspectos de los que tan faltos nos encontramos. Tal y como se recoge en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la finalidad de la educación está orientada a alcanzar el desarrollo integral de la persona tanto a nivel individual como social, ayudándole a afianzar su bienestar y desarrollo personal.

No obstante, pese a tener presente los fines de la educación, no cumplimos con ellos en su totalidad, ya que la educación emocional, elemento indispensable para el desarrollo integral, viene siendo un tema olvidado en el ámbito escolar. El ritmo de vida acelerado y de los objetivos en base a la productividad que tiene nuestra sociedad, se traslada también al entorno escolar, enfocando la enseñanza a las demandas de esta y al mundo laboral. Es, por ello, que se tiende a centrarse en desarrollar las habilidades cognitivas del alumnado, olvidándonos de que las habilidades emocionales son igual de importantes para la vida presente y futura de los niños (García, 2012).

Enseñar al alumnado a ser conscientes de sus emociones, a ser capaces de expresarlas y gestionarlas adecuadamente, y también de identificar los estados emocionales de los demás y actuar conforme a ellos, constituyen aspectos básicos de nuestra vida tanto individual como social (Gutiérrez y García, 2015).

Una persona con carencias en habilidades emocionales será una persona inestable emocionalmente, pudiendo presentar múltiples problemas en base a ello, como son altos niveles de frustración ante situaciones difíciles, impulsividad, poca empatía, esperanza y motivación, disminución de la capacidad de pensar, etc. (Campillo, 2012)

De todo esto deriva la importancia de dotar al alumnado de herramientas que les sean útiles para adquirir una buena inteligencia emocional, haciendo de ellos personas competentes emocionalmente, con capacidad para autorregular sus propias emociones. Trabajar la educación emocional en las aulas tiene como objetivo dichos aspectos.

Como herramienta que favorezca la consecución de estas características en el alumnado, encontramos también el mindfulness. Consideramos que la unión de mindfulness y educación emocional puede ser la clave para lograr un pleno desarrollo emocional.

El mindfulness o la atención plena es una actividad que se viene desarrollando desde tiempos muy remotos, aunque en la sociedad occidental su práctica tuviera lugar mucho más tarde. Fue en el momento en el que se empezó a estudiar en el área de la medicina sus numerosos beneficios, cuando tuvo lugar su expansión en nuestra cultura. Por ello, a pesar de ser un ejercicio antiguo, para nuestra sociedad posee un carácter novedoso (Sánchez y Vicente, 2016).

Hoy en día disponemos de muchos estudios que avalan sus beneficios, no solo en el ámbito clínico, sino además en el académico, al cual también ha llegado este ejercicio (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

No obstante, hemos de decir que si son pocos los centros que apuestan por la educación emocional, menos aun los que optan por incluir el mindfulness en las aulas. Ahora bien, cabe señalar que ha sido en los últimos años cuando se ha tenido constancia de sus beneficios para el alumnado y se ha planteado su inclusión en las aulas, pasando a ser un tema actual y de moda para los profesionales de la enseñanza, pero al que todavía le queda bastante por evolucionar en este campo.

Las razones por las que incluir el mindfulness en las aulas se basan en los beneficios que el mismo aporta, entre ellos (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012):

- Aumenta la concentración
- Reduce los automatismos
- Logra un mejor control de pensamientos, emociones y conductas
- Permite un mayor disfrute del momento presente
- Aporta efectos físicos favorables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, etc.
- Provoca cambios positivos a nivel neurológico

Como dicen Arguís et al. (2012), si conseguimos que los niños desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos formando personas libres y responsables, con capacidad para controlar su vida y, en conclusión, de ser felices. La atención consciente que aporta la práctica del mindfulness en la vida cotidiana, nos permite

disfrutar más de lo positivo, transformando lo negativo y logrando así el bienestar emocional.

Dada la importancia que consideramos que tiene el tema que estamos comentando en el ámbito escolar, la cual queda argumentada con las razones que hemos expuesto, resulta oportuno tratarlo en este Trabajo de Fin de Grado. Así pues, apostamos con el presente trabajo, por un cambio en las prácticas de enseñanza, de forma que se atienda no solo al desarrollo de las habilidades cognitivas del alumnado, sino también de aquellas otras que abarca la competencia emocional. Para ello, proponemos incluir, además, el mindfulness, algo relativamente novedoso en el ámbito educativo pero que ya cuenta con muy buenos resultados en aquellos centros en los que se ha utilizado.

2.2 Objetivos

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado se pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Realizar una revisión bibliográfica sobre la educación emocional y el mindfulness.
- Conocer los beneficios que la educación emocional y el mindfulness pueden aportar al alumnado de educación primaria.
- Analizar el mindfulness como herramienta para desarrollar la educación emocional en el aula.
- Realizar un programa de intervención con actividades sobre las emociones para el tercer curso de primaria, basado en la educación emocional y en las técnicas de mindfulness.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Educación emocional

3.1.1 Concepto de emoción

Desde la antigüedad una gran diversidad de autores han tratado de dar una definición de emoción, siendo muchas las definiciones que existen hoy en día sobre este concepto.

Lawler (1999) define emoción como un estado evaluativo, positivo o negativo, relativamente breve, que tiene elementos tanto fisiológicos como neurológicos y cognitivos. En esta línea de argumentación, Brody (1999) describe este concepto como un sistema motivacional con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que

tiene un valor positivo o negativo, que varía en intensidad y que suele provenir de situaciones interpersonales o llamativas para la persona ya que afectan a nuestro bienestar (Bericat, 2012).

Por su parte, Bisquerra (2003, p. 12) define emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”. Sería pues, la respuesta a cualquier acontecimiento interno o externo.

Denzin (2009) alude a dicho concepto como una experiencia verdadera y transitoria, que impregna la conciencia de la persona y que le sitúa, a lo largo del trascurso de su vida, en una nueva realidad (Bericat, 2012).

A menudo, se usan los conceptos “emociones” y “sentimientos” sin distinción alguna, dándose una confusión terminológica. Como bien dicen Bisquerra et al. (2015, citados en Guichot-Reina y De la Torre, 2018), el sentimiento es el componente cognitivo de la emoción, es decir, “la emoción hecha consciente”. Mientras que las emociones son transitorias, los sentimientos pueden perdurar un largo periodo de tiempo, hasta ocupar incluso toda una vida (Bisquerra et al., 2015, citados en Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

Cuando hablamos de emociones, resulta imprescindible abordar a su vez, el término de “inteligencia emocional”, el cual es fundamental para conseguir un bienestar emocional. (Bresó, Rubio y Gabriela, y Andriani, 2013). Ambos conceptos, emociones e inteligencia emocional, son elementos claves de la educación emocional. A través de ella, el sujeto desarrollará su inteligencia emocional, aprendiendo a controlar sus emociones. La educación emocional abarca más objetivos, los cuales veremos con mayor profundidad más adelante; no obstante, hemos de decir que esta resulta imprescindible para lograr el desarrollo integral de la persona. Las emociones están presentes constantemente en nuestras vidas, interviniendo en todos los procesos evolutivos, y como tal debemos prestar atención a ellas, de tal forma que aprendamos a gestionar y expresar nuestras emociones, y también a comprender las de los demás (Heras, Cepa y Lapa, 2016, citado en Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

3.1.2 Tipos y clasificación de las emociones

Diversos autores han estudiado la forma de organizar y clasificar las emociones. Sin embargo, aunque algunos modelos son mejor aceptados que otros, no se ha llegado aún a

un consenso claro en cuanto a la categorización de las emociones. A continuación, se presentan algunos de los planteamientos teóricos más representativos (Bisquerra, 2009).

Ekman (1973) considera que existen seis emociones básicas, que son: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo (ver Tabla 1). Estas emociones son universales, en cuanto a que están presentes en la vida de las personas en todas las culturas y a lo largo de los tiempos. Se caracterizan por constituir los aspectos fundamentales de la vida emocional y reconocerlas a través de la expresión facial (Bisquerra, 2009).

Tabla 1

Emociones básicas (según Ekman, 1973)

Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia y/o irritabilidad que surgen cuando algo no sucede como deseamos.
Alegría	Sensación de euforia, gratificación, bienestar y seguridad que sentimos al conseguir una meta o cumplir un deseo.
Asco	Sensación de disgusto o rechazo hacia un determinado objeto o una situación que la ocasionan.
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo producido por un hecho desafortunado o doloroso.
Sorpresa	Sobresalto, asombro y/o desconcierto producidos ante una situación extraña o novedosa para el sujeto, y que se desvanece rápidamente, dando paso a una aproximación cognitiva y congruente a lo que pasa.
Miedo	Anticipación ante una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre y/o inseguridad.

Fuente: elaboración propia basada en Manassero (2013)

Otros autores se refieren a estas emociones por el término de “emociones primarias”; sin embargo, no existe un acuerdo sobre cuáles son exactamente. Plutchik (1958) por su parte, identifica ocho emociones primarias (miedo, ira, alegría, tristeza, confianza, asco, anticipación y sorpresa). En cualquier caso, una emoción será básica o primaria cuando responda a las características ya mencionadas –universales, identificables a través de la expresión facial, con una base biológica - (Bisquerra, 2009).

La combinación de estas da lugar a las emociones secundarias, también denominadas complejas o derivadas. No se asocian un rasgo facial específico ni una acción particular a este tipo de emociones y están muy condicionadas social y culturalmente (Bericat, 2012). Los celos, la culpa o la vergüenza, por ejemplo, forman parte de este grupo, los cuales pueden ser afrontados de distinta forma según la persona y las circunstancias. Las emociones secundarias se construyen sobre la base de las primarias, y muchas de ellas

derivan, como ya hemos dicho, de la combinación de estas. Por ello, podemos decir que cada emoción secundaria se relaciona con una o más emociones primarias (Bisquerra, 2009).

De entre las emociones secundarias, destacamos como aquellas más relevantes, aparte de las ya mencionadas, las siguientes: asociadas a la ira encontramos la cólera, la rabia, el rencor, el odio, la irritabilidad, el enfado, la impotencia; a la alegría se vinculan el amor, el placer, la diversión; del asco derivan la repugnancia, el rechazo, el disgusto, la antipatía; asociadas a la tristeza se encuentran las emociones de pena, soledad, pesimismo y decepción; por lo general, se vincula a la emoción de sorpresa el desconcierto, la admiración y el asombro; y al miedo la angustia, la incertidumbre, la preocupación y el nerviosismo (Bisquerra, 2009).

Aunque la clasificación de las emociones en primarias o básicas y secundarias resulta ser una forma muy común de clasificación (Bisquerra, 2009), encontramos otros modos de categorizarlas.

Así pues, por otro lado, Lázarus (1991, citado en Bisquerra, 2009) clasifica las emociones en positivas, negativas y ambiguas. Esta clasificación ordena las emociones según la valoración del estímulo que las ocasiona. De esta forma, las emociones positivas aparecen ante situaciones o hechos considerados favorables respecto al logro de objetivos. Este grupo abarca el conjunto de emociones agradables y asociadas al bienestar (Bisquerra, 2009).

Las emociones negativas, por el contrario, surgirán ante acontecimientos valorados como desfavorables para la consecución de nuestros objetivos. Estas emociones se vinculan a ciertas formas de amenaza, frustración y conflictos relativos a los objetivos. La ira, la culpa, la vergüenza, la envidia, la tristeza o la ansiedad son algunos ejemplos (Bisquerra, 2009).

Las emociones ambiguas son aquellas que pueden ser valoradas de distinta forma según las circunstancias o que poseen un carácter estático. La sorpresa, la esperanza o la compasión se consideran emociones ambiguas (Bisquerra, 2009).

3.1.3 Funciones de las emociones

Todas las emociones poseen una función que les otorga utilidad y permite que el sujeto efectúe apropiadamente las reacciones conductuales. Incluso las emociones menos

agradables tienen funciones en la vida de las personas; de lo contrario, no existirían (Chóliz, 2005).

Son varias las interpretaciones que se le han dado a la función de las emociones. Unos autores señalan más funciones y otros menos; sin embargo, el tema no ocasiona grandes debates, siendo de gran aceptación entre ellos la siguiente clasificación (Bisquerra, 2009):

- Función adaptativa

Las emociones nos permiten responder a situaciones cotidianas y estímulos del entorno, generando en nuestro organismo una serie de cambios como forma de protección (Guichot-Reina y De la Torre, 2018). Esta función es claramente identificable en el miedo, el cual surge ante la percepción de un peligro y nos hace huir de forma innata para garantizar nuestra supervivencia. (Bisquerra, 2009).

- Función social

Las emociones sirven para comunicar como nos sentimos, facilitando las relaciones sociales, y para influir también en los demás (Bisquerra, 2009). La expresión de las emociones permite a los individuos que nos rodean predecir el comportamiento que se vincula a las mismas, teniendo un gran papel en las relaciones interpersonales. Por otro lado, facilita la realización de conductas adecuadas por parte de los demás, promoviendo en ellos una conducta prosocial y altruista.

- Función motivacional

Si decimos que las emociones estimulan las acciones, entonces motivar la conducta es otra de las funciones (Bisquerra, 2009). Las emociones poseen una función motivacional en el sentido de que preparan y orientan la conducta potenciando la acción (Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

Existe una gran relación entre emoción y motivación, pero esta no se limita a la producción de reacciones emocionales a partir de una conducta motivada, ya que puede ser una emoción la que haga aparecer dicha conducta (Chóliz, 2005).

Además de estas, algunos autores hacen alusión también a otras funciones. Maganto y Maganto (2010, citados en Guichot-Reina y De la Torre, 2018) consideran la función informativa como una de las funciones básicas de las emociones. Estas alteran el equilibrio intraorgánico para dar pistas sobre nuestras emociones, con una doble finalidad: informar

al propio sujeto e informar a los demás a través de gestos y demás expresiones corporales, comunicando sus intenciones y permitiéndoles ajustarse a sus necesidades (Bisquerra, 2009; Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

Según Bisquerra (2009), las emociones tienen también una función importante en la toma de decisiones, ocupando en ello un mayor peso que las cogniciones; en los procesos mentales, influyendo en la atención, la memoria, el razonamiento, etc.; en el desarrollo personal, haciendo que centremos la atención sobre temas específicos que nos interesan y que nos dediquemos a ellos con total implicación emocional; y en el bienestar emocional, siendo las emociones positivas la clave del mismo.

En relación a las emociones básicas señaladas por Ekman (1973) se establecen las siguientes funciones para cada una de ellas (ver Tabla 2):

Tabla 2

Funciones de las emociones básicas

Ira	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Moviliza la energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (Averill, 1982). ❖ Elimina los obstáculos que imposibilitan la consecución de los objetivos deseados y producen frustración. ❖ Inhibe las reacciones indeseables de los demás y evita situaciones de confrontación.
Alegría	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aumenta la capacidad para disfrutar de los diferentes aspectos de la vida. ❖ Fomenta actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, favoreciendo el altruismo y la empatía, entre otras (Isen, Daubman y Norwicki, 1987). ❖ Facilita las relaciones interpersonales (Izard, 1991). ❖ Aporta al sujeto sensaciones de vigorosidad, competencia, transcendencia y libertad (Meadows, 1975). ❖ Favorece los procesos cognitivos y de aprendizaje, la curiosidad y la flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983). ❖ Induce a la persona a reproducir aquellos sucesos que le hacen sentir bien.
Asco	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Genera respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o dañinas para la salud. ❖ Potencia hábitos saludables, higiénicos y adaptativos (Reeve, 1994).
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Propicia la cohesión con otras personas, principalmente con aquellos que se encuentran en la misma situación (Averill, 1979).

Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Incita al sujeto a pedir ayuda y lo motiva hacia una nueva reintegración personal. ❖ Hace que la persona valore otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención (Izard, 1991).
Sorpresa	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Facilita la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas (Izard, 1991). ❖ Facilita procesos atencionales y las conductas de exploración e interés por la situación novedosa (Berlyne, 1960). ❖ Dirige los procesos cognitivos hacia la situación que se ha presentado (Reeve, 1994).
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Facilita respuestas de escape o evitación de situaciones peligrosas. ❖ Produce rapidez en la reacción del organismo ante el estímulo temido. ❖ Moviliza una gran energía, generando respuestas mucho más intensas que en condiciones normales.

Fuente: adaptado de Chóliz (2005)

3.1.4 Origen de la inteligencia emocional

Una vez que hemos definido lo que son las emociones y hemos abordado las funciones que desempeñan, resulta interesante conocer el origen de la inteligencia emocional, gracias a la cual conseguiremos gestionarlas adecuadamente.

Las raíces del término inteligencia emocional (IE) se remontan al año 1859 cuando Darwin publicó una serie de trabajos en los que señalaba la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y adaptación de los seres vivos al entorno (Rodríguez-Sánchez, 2000, citado en Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

En los años siguientes se atenuó el estudio de la inteligencia y las emociones debido a la aparición del conductismo, por lo que no fue hasta la debilitación del mismo cuando volvió a aparecer el interés por los procesos cognitivos. De esta forma, en 1920, Thorndike utilizó el término de inteligencia social haciendo referencia a la habilidad para entender a los demás y cooperar con ellos. Por su parte, Wechsler en 1940 señalaba que los factores no cognitivos influyen en la inteligencia de las personas (Dumbrava, 2011, citado en Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

En 1983, Gardner presentó la teoría de las inteligencias múltiples, a través de la cual replantea el concepto de inteligencia, señalando que todas las personas poseen 7 tipos de inteligencias, independientes entre sí. Entre estas se incluían dos tipos de inteligencias relacionadas con la inteligencia social propuesta por Thorndike: la inteligencia interpersonal

(capacidad para comprender a los demás e interactuar con ellos de forma eficaz) y la intrapersonal (capacidad para comprenderse a sí mismo, identificando sus propias emociones) (Trujillo y Rivas, 2005).

Aunque desde tiempos remotos se estudiaron términos relacionados con la inteligencia emocional, dicho concepto no nace hasta finales del siglo XX, en el año 1990, protagonizado por Salovey y Mayer (Guichot-Reina y De la Torre, 2018). Estos autores, se basaron en las inteligencias interpersonal e intrapersonal de Gardner para estructurar su concepto de inteligencia emocional (Trujillo y Rivas, 2005), definiéndolo como la capacidad para percibir, valorar y manifestar las emociones de forma eficaz y con exactitud; para comprenderlas y controlarlas, promoviendo el crecimiento intelectual y emocional; y para producir sentimientos que hagan más fácil el pensamiento (Salovey y Mayer, 1997, citados en Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

No obstante, fue Goleman quien popularizó este término, con la publicación en 1995 de su obra *Inteligencia Emocional*, dirigida al mundo empresarial (Trujillo y Rivas, 2005), la cual tuvo un gran éxito, dando lugar a numerosas investigaciones posteriores (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016). Este autor incluyó las denominadas competencias emocionales como componentes de la inteligencia emocional (Guichot-Reina y De la Torre, 2018)

Desde entonces, el concepto de inteligencia emocional ha evolucionado bastante y se ha convertido en un tema de gran interés para muchos psicólogos, científicos y educadores (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016). Si bien su estudio fue desarrollado inicialmente por psicólogos, también existen trabajos biológicos que demuestran tanto de forma teórica como experimental determinados procesos emocionales. Un ejemplo de ello son los trabajos realizados por LeDoux (1987, 2002), con los que puso de manifiesto cómo la amígdala hace de nexo entre el cerebro emocional y racional (Trujillo y Rivas, 2005).

Sin embargo, aunque se reconocen grandes avances en el campo de la inteligencia emocional, todavía queda mucho por investigar sobre el mismo. El uso de este término en diferentes esferas y países está haciendo que tenga una gran expansión y progresión. Uno de los ámbitos donde destaca la inteligencia emocional es en el mundo laboral, ya que las personas con más éxito no solo a nivel personal sino también a nivel laboral son aquellas que poseen una inteligencia emocional desarrollada. Esto nos lleva a la necesidad de incluirla en el ámbito educativo, donde las etapas evolutivas por las que pasa el sujeto en su

periodo de formación resultan idóneas para un desarrollo óptimo de esta inteligencia (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

La inteligencia emocional se considera hoy en día algo fundamental para adaptarse al ambiente y tener éxito en la vida (Fernández, 2013). Esta juega un papel fundamental en nuestra realización como personas y nuestra felicidad, objetivo principal en la vida de cualquier persona. Tener la habilidad para gestionar nuestras emociones adecuadamente nos permite, además de una mejor adaptación al mundo social, comunicarnos con eficacia, estar motivados, lograr objetivos, resolver conflictos interpersonales, ser empáticos, etc. Además, la inteligencia emocional no solo nos proporciona bienestar personal sino que reduce la probabilidad de adoptar comportamientos de riesgo, como los conflictos, la violencia, el estrés, la depresión o el consumo de drogas (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

La conceptualización de este constructo como habilidad mental relacionada con el procesamiento de la información deriva en la competencia emocional, cuyo desarrollo implica a la educación emocional (Fernández, 2013).

3.1.5 La educación emocional

Para fomentar la inteligencia emocional en los niños es necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se desarrolle un entorno que les ayude a crecer emocionalmente, al igual que se han creado entornos que favorecen el desarrollo corporal e intelectual (Greenberg, 2000). De este modo, la educación emocional, fundamentada en las necesidades sociales (Bisquerra, 2003), constituye la herramienta que tienen los educadores para trabajar la inteligencia emocional en el aula.

Entendemos por educación emocional “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 75).

Encontramos una serie de objetivos generales de la educación emocional que según Bisquerra (2000) son los siguientes (Guichot-Reina y De la Torre, 2018):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.

- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Asociado al aprendizaje, el logro de estos objetivos tiene una gran repercusión en el alumnado, aportándole numerosos beneficios como son: la mejora de las habilidades sociales y las relaciones interpersonales, la reducción de la violencia y agresiones, el aumento del rendimiento académico, la mejora de la adaptación al entorno escolar, social y familiar, la disminución de la ansiedad y el estrés. (Gardner, 2011, citado en Guichot-Reina y De La Torre, 2018).

Vallés y Vallés (2000, citados en Jiménez y López-Zafra, 2009) incluyen en los resultados que la educación emocional presenta sobre el alumnado la mejora de la autoestima y el autoconcepto, que repercute en las habilidades sociales; una menor conducta antisocial o socialmente desordenada; la disminución de pensamientos negativos autodestructivos; y la reducción del riesgo de expulsiones de clase así como de inicio en el consumo de drogas.

Gil-Olarte, Palomera y Bracket (2006) ponen de manifiesto la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. De esta manera, los alumnos que presentan dificultades a la hora de regular sus emociones, así como aquellos dominados por un comportamiento impulsivo, presentan problemas para adaptarse al entorno escolar y tener éxito en su aprendizaje, pero también en su vida social y futura vida laboral si no se corrige (Jiménez y López-Zafra, 2009).

Todo esto nos da razones más que suficientes para implementar la educación emocional en las aulas, de manera que se enseñe a los niños a desarrollar y utilizar adecuadamente sus competencias emocionales, propiciando una mejora de su bienestar pero también del de los demás, a través del desarrollo de una conducta prosocial (Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

En este sentido, Jiménez y López-Zafra (2009) explican como las habilidades emocionales favorecen la adaptación social y académica a través de las siguientes cuestiones:

- Las habilidades emocionales facilitan el pensamiento: si tenemos capacidad para gestionar y regular nuestras emociones, aumentaremos la concentración,

controlaremos las conductas impulsivas y rendiremos en situaciones de estrés, facilitando el pensamiento.

- Las emociones tienen una influencia en la motivación intrínseca que presenta el alumno para realizar las tareas escolares: la capacidad de automotivarse es uno de los componentes de la inteligencia emocional. El establecimiento de metas y la confianza del sujeto sobre su capacidad para lograrlas mejora su rendimiento, al generar una serie de patrones emocionales sobre el mismo, como puede ser la constancia.

3.1.5.1 Competencias emocionales

Los objetivos de la educación emocional derivan en el desarrollo de las competencias emocionales. Aunque estas competencias se basan en la inteligencia emocional, pueden incluir elementos de un marco teórico más amplio. Por esta razón, autores como Bisquerra (2009) las denominan competencias socioemocionales, competencias sociales y emocionales, o viceversa. Hemos de aclarar que no existe un acuerdo general entre los expertos sobre lo que son, constituyendo un concepto en constante reformulación y presentando diferentes modelos.

Bisquerra (2009, p.146) considera las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.”

Este autor presenta un modelo pentagonal de las competencias emocionales, que constituye una actualización de los modelos anteriores. Desde esta perspectiva, las competencias emocionales, consideradas por Bisquerra como básicas para la vida, son las siguientes (Bisquerra, 2009):

- Conciencia emocional: es la capacidad que implica el conocimiento de las propias emociones y las de los demás. Incluye la capacidad para identificar el clima emocional del entorno. Para ello, es importante la autoobservación y la observación de los demás. Además, esta competencia abarca el uso de un vocabulario emocional adecuado según el contexto cultural para referirse a los estados emocionales.
- Regulación emocional: es la capacidad que nos permite controlar nuestras emociones de forma apropiada. Implica ser conscientes de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; poseer buenas técnicas de afrontamiento y habilidad para autogenerar emociones positivas, etc. La regulación emocional no conlleva represión,

sino que se trata de orientar las emociones para llegar a un equilibrio entre la represión y el desorden (Bisquerra et al., 2015, citado en Guichot-Reina y De la Torre, 2018).

- Autonomía emocional: esta competencia abarca una serie de elementos relacionados con la autogestión personal. Entre ellos se encuentran la autoestima, la responsabilidad sobre nuestros actos, la capacidad para analizar de forma crítica las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda, la actitud positiva ante la vida y la autoeficacia emocional.
- Competencia social: consiste en la capacidad para relacionarnos de forma positiva con los demás. Esto supone tener un dominio de las habilidades sociales básicas, capacidad para comunicarse afectivamente, respeto por los demás, asertividad, actitudes prosociales, receptividad, capacidad para prevenir y solventar conflictos sociales.
- Competencias para la vida y el bienestar: son la capacidad para adaptarse a situaciones complejas de la vida, tanto personales, como profesionales, familiares o sociales, adoptando para ello un comportamiento adecuado y responsable. Poseer esta competencia nos proporciona una organización sana y equilibrada de nuestra vida, dotándonos de bienestar y satisfacción. Implica determinar objetivos positivos y realistas, tomar decisiones de forma responsable, buscar ayuda y acceder a los recursos disponibles, y llevar a cabo una ciudadanía activa, crítica, responsable y comprometida.

Bisquerra (2009) considera las competencias emocionales como un concepto educativo y hace referencia a la necesidad de un cambio en el sistema educativo, basado en la adquisición de competencias en lugar de la mera adquisición de conocimientos. Señala que si una persona, al terminar la educación obligatoria, adquiere estas competencias emocionales, siendo capaz de manejar sus emociones, mantener relaciones positivas con los demás y gestionar su vida para ser feliz, se habrá conseguido mucho en vistas a un futuro mejor.

3.2 Mindfulness

3.2.1 Concepto de mindfulness

La palabra mindfulness es un término inglés que proviene de la traducción de la palabra Sati, (vocablo de la lengua Pali) que significa “consciencia, atención y recuerdo”. En castellano dicha palabra no tiene traducción exacta, pero se suele traducir como Atención

Plena o Consciencia Plena, siendo el término más utilizado, en casi todos los contextos, mindfulness (Mañas et al., 2014).

Otro autor de referencia es Jon Kabat-Zinn, el cual define mindfulness como “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4, citado en Sánchez y Vicente, 2016).

Multitud de definiciones similares han sido propuestas por otros autores centrándose en distintos aspectos que engloba dicho término. Simón (2007) define mindfulness como “la capacidad humana, universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia”. La definición aportada por Thich Naht Hanh vendría a decir lo mismo: “mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Simón, 2007, p.8).

Autores como Shapiro y Carlson (2009, citados en Sánchez y Vicente, 2016), hacen mayor referencia al mindfulness como un “proceso experiencial”, como algo que es necesario vivenciarlo para poder entenderlo, de forma que todo constructo teórico se alejaría mucho de su verdadera naturaleza.

Realmente mindfulness es algo muy simple y familiar, que experimentamos en múltiples ocasiones en nuestra vida cotidiana. “Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness” (Simón, 2007, p.7).

Además de las definiciones que hemos abordado, hemos de decir que el término mindfulness abarca otras nociones, de forma que no se limita únicamente a la traducción de Sati. Mindfulness significa también discernimiento, sabiduría, aceptación, libertad interior, amor y compasión (Mañas et al., 2014).

Es común categorizar el concepto de mindfulness como una forma de relajación, sin embargo, hemos de aclarar que la práctica del mismo no se trata de un ejercicio de relajación. Con él no se pretende alcanzar un estado mental de paz, sino situarse en la experiencia actual de manera relajada y consciente (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012). Mientras en la relajación se produce una reducción del nivel de alerta de nuestro cerebro, con el mindfulness aumenta. Así pues, el estado que crea cada uno de estos conceptos es diferente: con el mindfulness, la mente además de estar relajada está también atenta, presentando un estado de estimulación psíquica (García-Trujillo y González de Rivera, 1992; Mañas et al., 2014). Esto no quita que alcancemos cierto nivel de

relajación o calma con la atención plena, ni que no sea necesaria, a su vez, para desarrollar esta actividad.

3.2.2 Origen y componentes del mindfulness

El mindfulness no es un descubrimiento moderno, aunque se encuentre ahora en un momento de gran expansión y apogeo en Occidente. No tenemos certeza de cuál fue el origen del mindfulness. Algunos autores como Simón (2007) lo ubican en la tradición tibetana del Bön, unos 17000 años antes de Cristo. El caso es que no existe constancia de cuando se empezó a practicar el mindfulness de forma sistemática, pudiendo haber surgido con los primeros seres humanos. Lo cierto es que la gran cima de esta práctica se alcanzó hace unos 2500 años, constituyendo la base de una práctica filosófica y religiosa muy expandida: el budismo. Esto no quiere decir que el origen del mindfulness se encontrara en dicha religión, simplemente se perfeccionó y se acrecentó con ella (Simón, 2007).

Como hemos dicho, actualmente, en pleno siglo XXI las prácticas meditativas orientales están llegando con gran fuerza a la cultura occidental. Encontramos tres factores claves que explican la penetración de esta práctica en nuestra sociedad (Simón, 2007).

En primer lugar, la partida de muchos jóvenes occidentales a Oriente en busca de la novedad de las filosofías de los países asiáticos, da lugar a la divulgación de las mismas en nuestra cultura. Por otro lado, fueron muchos los centros budistas creados en las ciudades de Occidente tras la huida de un gran número de monjes tibetanos de su país ocasionada por la invasión china del Tíbet en 1951. Otro aspecto a señalar en la actualidad es el de la globalización, que ha dado lugar a una influencia mutua entre ambas culturas (Simón, 2007).

Otros factores que han incidido en la expansión del mindfulness en Occidente tienen que ver con el contexto clínico. En las tradiciones religiosas orientales el uso terapéutico del mindfulness es indiscutible. Siguiendo esta línea en Occidente, tanto la psicología cognitiva como la neurociencia han alcanzado grandes niveles de desarrollo, por lo que la investigación sobre la incorporación de la práctica del mindfulness como terapia ha sido un avance más en estos ámbitos, contando actualmente con técnicas terapéuticas basadas en el mindfulness (Simón, 2007).

La diversidad de técnicas para practicar mindfulness dificulta la clasificación de las formas de practicarlo. No obstante, donde sí existe un consenso es en la diferenciación de dos tipos de componentes implicados en ello (Bishop et al. 2004, citados en Simón, 2007).

El primer componente es el de la autorregulación de la atención, que consiste en focalizar y mantener la atención en el momento presente, permitiendo un acercamiento de los acontecimientos mentales en ese momento (Sánchez y Vicente, 2016; Simón, 2007). La autorregulación de la atención incluye tres procesos: “la atención sostenida; la conmutación de la atención; y la inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones”. (Mañas et al., 2014). El segundo componente es la actitud con la que se abordan las experiencias en el momento presente, es decir, la orientación particular que hace el individuo de esas vivencias. Podemos subdividir dicha actitud en: curiosidad, apertura y aceptación. (Sánchez y Vicente, 2016; Mañas et al., 2014).

Respecto al primer componente, la atención sostenida sobre un objeto determinado posibilita mantener la atención en la experiencia presente, de tal forma que los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones y las emociones pueden ser detectados por el individuo tal como aparecen en su consciencia. La conmutación de la atención hace llevar la atención de vuelta al objeto cuando un pensamiento, sentimiento, sensación o emoción surge en nuestra mente y es reconocido. La habilidad de inhibición de los mismos, implica tener una experiencia directa de los acontecimientos que surgen en el momento presente, pasando a ser objetos de observación en lugar de objetos de distracción. Una vez reconocidos y observados la mente vuelve a centrarse en el objeto focalizado (Parra et al., 2012).

Por ello, decimos que la práctica del mindfulness facilita la identificación de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones en contextos imprevistos, pues no se tendrían preconcepciones acerca de lo que debería estar presente o no (Parra et al., 2012).

Con respecto al segundo componente, la actitud adoptada en relación a las experiencias del momento presente, comienza por mostrar curiosidad por saber hacia dónde se desvía la mente cuando se aleja del objeto, además de curiosidad por conocer los sentimientos y pensamientos que surgen en la propia experiencia en un momento dado. Por otro lado, el sujeto deberá abrirse a esos pensamientos y emociones, sin mostrar enjuiciamiento hacia ellos. De esta forma, se pasa a aceptar la propia experiencia del aquí y ahora (Parra et al., 2012).

3.2.3 Aplicaciones y beneficios del mindfulness

Todo esto se traduce en una serie de beneficios visibles, siendo por esta razón por lo que el mindfulness se ha convertido en una técnica bastante utilizada en psicoterapia y en el

tratamiento de determinados problemas de salud, tanto físicos como mentales. Además de su aplicación en contextos clínicos, se ha introducido también en el ámbito educativo y familiar, incluso en el empresarial y el político. En definitiva, el mindfulness se ha extendido a todos los ámbitos, obteniendo de su práctica grandes beneficios en todos ellos (Urrego y Castillo, 2015).

Aunque actualmente se esté produciendo un auge del mindfulness en los diferentes contextos, su uso en el ámbito terapéutico fue introducido por dos figuras muy representativas en este campo: J. Kabat-Zinn y M. Linehan. El primero incorporó la atención plena en el ámbito hospitalario, como tratamiento del dolor crónico y el estrés y en general, de trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos (Pérez y Botella, 2007; Vallejo, 2006). El segundo, Linehan, hizo uso del mindfulness para tratar trastornos de personalidad severos y otros estados graves (Pérez y Botella, 2007).

Así pues, en esta línea, la atención plena se utiliza en pacientes con estrés, ansiedad y depresión, en los cuales ha sido comprobada una disminución en los niveles de estos factores, al mismo tiempo que se han incrementado en ellos estados psicológicos positivos y se ha conseguido una mejora de su regulación emocional (Mañas et al., 2014). Además, según Simón (2007) la práctica de la atención plena favorece las actitudes de aproximación frente a las de evitación, siendo por todo esto por lo que se ha utilizado en el tratamiento de personas con depresión.

Otro grupo de pacientes sobre los que se ha aplicado el mindfulness son aquellos que presentan dolores crónicos, dentro de los cuales destacamos la fibromialgia y la artritis reumatoide. Los beneficios obtenidos fueron la mejora en los índices de dolor, en la interferencia del dolor con la vida diaria, en las alteraciones del humor y en el conjunto de síntomas médicos (Pérez y Botella, 2007).

En cuanto a otras patologías graves como la psicosis, se ha encontrado una mejora de los síntomas, del aislamiento social y de la angustia asociada a las alucinaciones (Pérez y Botella, 2007), aunque los resultados en este ámbito son todavía escasos, siendo necesarios más estudios para determinar su eficacia (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

En cuanto a personas adictas al consumo de ciertas sustancias, se han encontrado hallazgos que muestran un aumento en el número de días de abstinencia, al mismo tiempo, se ha observado una reducción de los malestares psicológicos. En pacientes con trastornos de personalidad severos se ha obtenido una reducción de la frecuencia y gravedad de los actos

violentos, de sus puntuaciones de ira, de su hostilidad física y verbal, de las medidas de ideación suicidas y de las conductas impulsivas (Pérez y Botella, 2007).

El mindfulness también ha sido utilizado para tratar ciertos trastornos alimentarios, como la bulimia o la ingesta compulsiva, observándose una reducción de los atracones, y las conductas y pensamientos negativos y purgativos derivados de estos trastornos (Pérez y Botella, 2007).

En relación al cáncer, también se han encontrado numerosos beneficios, asociados a la salud mental: aumento de los estados de humor y reducción del estrés ocasionado por la enfermedad, así como de las alteraciones del sueño (Pérez y Botella, 2007).

En la población no clínica son muchos los beneficios que la práctica del mindfulness aporta. Moñivas, García-Diex y García-De-Silva (2012) señalan que con él obtenemos tantos logros que supone un cambio respecto a nosotros mismos.

La meditación está asociada a la producción de anticuerpos, que hace que mejore nuestra respuesta inmunitaria. Tal como ya hemos explicado, el incremento de la lateralidad izquierda producida con la práctica habitual de la meditación conlleva un mejor funcionamiento de las células asesinas, lo que explica que el sistema inmunológico se vea beneficiado (Simón, 2007).

Por otro lado, encontramos una relación entre el mindfulness y la empatía, dándose una mejora de la relación consigo mismo y con los demás (Parra et al., 2012).

Además de la empatía son otras muchas las habilidades y actitudes que se pueden desarrollar, entre ellas: la compasión, la simpatía, la paciencia, la aceptación, la ecuanimidad o la asertividad. Otros beneficios son: la reducción de distracciones, lo que conlleva a un aumento de la concentración, la reducción de automatismos y de los efectos negativos ocasionados por la ansiedad, la aceptación de la realidad, la mejora de nuestra autoconciencia y la reducción el sufrimiento, los pensamientos negativos y la impulsividad (Moñivas et al., 2012).

Bresó et al., (2013) sostienen que la atención plena nos da la capacidad de relacionarnos de manera directa con la realidad, aceptando sus componentes negativos. Nos hace aprender a ser más conscientes de los pensamientos y emociones que surgen en cada momento, cambiando nuestra actitud y relación con ellos. Podemos decir que el mindfulness mejora

nuestra calidad de vida, con un incremento del bienestar personal y de la satisfacción vital (Mañas et al., 2014).

En el ámbito educativo, contamos con numerosas evidencias científicas de los efectos positivos que trae consigo la práctica del mindfulness. Shapiro, Brown y Astin (2008 citados en Mañas et al., 2014) los han agrupado en tres grandes áreas: el rendimiento cognitivo y académico, la salud mental y bienestar psicológico y el desarrollo integral de la persona.

La meditación tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico: mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de enfocar y mantener la atención (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Grey, 2005 citados en Mañas et al., 2014) y tiene un gran éxito en personas con autismo y TDAH o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (Zylowska, Ackerman, Yang et al., 2008, citados en Mañas et al., 2014). Por otro lado, propicia un rápido y preciso procesamiento de la información (Toga, 2012 citado en Mañas et al., 2014).

En lo que respecta al bienestar psicológico, los efectos son similares a aquellos obtenidos por cualquier persona que practique mindfulness, los cuales ya hemos comentado con anterioridad. Así pues, niveles de ansiedad, estrés y depresión se reducen y tiene lugar una mejora de la regulación emocional así como un incremento de los estados psicológicos positivos (Mañas et al., 2014).

Por otra parte, el desarrollo integral de la persona, tan demandado en el ámbito escolar, es otro de los aspectos en los que el mindfulness tiene bastante repercusión, pues fomenta el desarrollo de la creatividad, una mejora de las habilidades implicadas en las relaciones interpersonales y el desarrollo de la empatía, la autocompasión y el autoconcepto, entre otros (Mañas et al., 2014).

Además de su aplicación en el contexto clínico y educativo, como bien dijimos al principio, la práctica de la atención plena se ha extendido también al ámbito empresarial, siendo muchas empresas las que están apostando por ella. El objetivo de esta actuación es además de mejorar el bienestar de sus trabajadores, aumentar la productividad, el liderazgo y la creatividad de los mismos, a lo cual contribuye de manera efectiva el mindfulness (Martínez y Requena, 2016).

3.2.4 Elementos relacionados con la actitud en la práctica del mindfulness

Para practicar mindfulness primero hay que saber cuál es la actitud que debemos mantener. Son muchos los autores que han escrito acerca de la actitud durante la práctica del mindfulness, pero destaca la propuesta de Kabat-Zinn, que ha sido avalada posteriormente por diversas investigaciones.

Kabat-Zinn señala 7 elementos fundamentales relacionados con la actitud cuando se practica mindfulness, estos son (Mañas et al., 2014):

- No juzgar: el practicante de atención plena debe asumir un papel de observador, limitándose a observar los acontecimientos tal como suceden en el momento, sin juzgarlos ni actuar sobre ellos. Se trata de ser observar y ser conscientes de las experiencias sin valorar las reacciones tanto internas como externas que pudieran ocurrir.
- Paciencia: debemos comprender y aceptar que las cosas suceden a su debido tiempo, de aquí se deriva la idea de que no debemos acelerar el proceso ni llenar de actividad nuestros momentos para que sean más valiosos. Esto supone aceptar cada momento tal cual sucede.
- Mente de principiante: consiste en mostrar una disposición para ver las cosas como si fuera la primera vez, liberándose de todo conocimiento previo y estando abierto a nuevos acontecimientos.
- Confianza: tener confianza en uno mismo y en sus sentimientos es fundamental para la práctica de la atención plena. Debemos confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad antes que buscar la guía fuera de nosotros mismos.
- No esforzarse: el mindfulness no es un medio para conseguir un objetivo, sino el “no-hacer”. En el momento en que la meditación se destine a un fin se está imposibilitando la atención plena.
- Aceptación: significa ver las cosas tal y como son en el presente, mostrarse receptivo y abierto a los sentimientos y pensamientos, dejándolos fluir, sin imponer nuestra idea de cómo valorar las experiencias. Simplemente hay que aceptarlas porque están ahí, en ese momento.
- Ceder, dejar ir o soltar: consiste en no apegarse, en olvidarse de la tendencia a elevar unos aspectos de la experiencia y rechazar otros. Debemos dejar la experiencia tal y como es.

Todos estos elementos se trabajan en el programa creado por este mismo autor, y que se denomina MBSR o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (1979), del cual hablaremos con mayor profundidad posteriormente.

Por su parte, Germer (2005) señala una serie de cualidades primordiales a tener en cuenta para lo que él denomina “momentos mindfulness” (Mañas et al., 2014; Parra et al., 2012):

- No conceptual: mindfulness es consciencia sin quedar absortos en los procesos de pensamiento.
- Centrado en el presente: para practicar mindfulness debemos concentrarnos en el momento presente, sin pensar en experiencias pasadas o futuras.
- No condenatorio: se trata de vivir las experiencias de cada momento sin hacer un juicio de valor, sin decir si está bien o mal, si es positivo o negativo, etc.
- Intencional: se refiere a la intención de dirigir la atención hacia un objeto determinado y de redirigirla cuando se desvíe hacia otro lado.
- Participante: consiste en experimentar la mente y el cuerpo más íntimamente.
- No verbal: la consciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente, por lo tanto la experiencia mindfulness no puede ser expresada mediante palabras.
- Exploratorio: cuando practicamos mindfulness nuestra consciencia realiza una continua investigación de los distintos niveles de percepción.
- Liberador: cuando nos encontramos en un momento mindfulness se produce una liberación de los sufrimientos condicionados de nuestra consciencia.

3.2.5 Técnicas y programas de entrenamiento en mindfulness

Mindfulness se compone de distintas técnicas, las cuales están diseñadas para retrotraer la mente de sus ideas y preocupaciones, trasladándola al “aquí y ahora” de la experiencia de cada persona. Dichas técnicas, que ahora veremos, se utilizan en las denominadas terapias de tercera generación. Mientras las terapias de primera y segunda generación se basan en el “modelo de cambio”, estas se vinculan al “modelo de aceptación”, que opta por la aceptación de aquello que no se puede cambiar, es decir, por aprender a convivir con ello. Para ello tendrá que darse una mejora de la relación que la persona tiene con sus

sentimientos y emociones, promoviendo una mejora de su experiencia en cada momento (Moñivas et al., 2012).

Algunas de las técnicas de mindfulness son: respiración consciente, escaneo corporal o body scan (recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando la atención a todas sus partes), caminar conscientemente (siendo consciente del movimiento de los pies y la respiración), hacer cualquier actividad de la vida diaria con atención plena (comer, hablar, conducir, trabajar, etc.) (Moñivas et al., 2012).

Estas técnicas se pueden agrupar en dos categorías diferentes: práctica formal e informal. La práctica formal consiste en permanecer sentado, tumbado o de pie manteniendo la atención sobre un objeto determinado, como puede ser la respiración, las sensaciones corporales, los sonidos, los pensamientos, o cualquier otro estímulo interno o externo que aparezca en el momento. (Parra et al., 2012; Tébar y Parra, 2015). Esta tipo de práctica nos permite experimentar mindfulness a niveles más profundos, pero requiere un compromiso respecto a su entrenamiento, realizando cualquiera de los ejercicios mencionados a diario durante al menos 45 minutos (Parra et al., 2012).

La práctica informal, se basa en prestar atención a las diferentes actividades que realizamos en el día a día aplicando las habilidades mindfulness (Parra et al., 2012). Estas actividades pueden ser fregar los platos, comer, hacer ejercicio, y cualquier otra que desarrollemos habitualmente en el entorno laboral, en casa o en el sitio en el que nos encontremos (Stahl, Goldstein, Kabat-Zinn y Santorelli, 2010 citados en Tébar y Parra, 2015).

Al mismo tiempo, existen una serie de programas para el entrenamiento en mindfulness, en los cuales se utilizan algunas de las distintas técnicas y prácticas mencionadas. Destaca como pionero, el programa MBSR o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (1979), desarrollado por Kabat-Zinn. Es un programa de entrenamiento general, por lo que no está destinado específicamente a ningún trastorno psicológico, cuya efectividad ha sido demostrada tanto en el ámbito de salud mental como en salud física, en pacientes así como en población no clínica. Algunas de las técnicas y ejercicios utilizados en este programa son: la atención plena a la respiración y en las actividades de la vida cotidiana, body-scan, meditar caminando, el yoga y el ejercicio de la uva pasa (Mañas et al., 2014).

Sobre la base de dicho programa se encuentran otros como son la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* o MBCT (2002), la *Dialectical Behavioral Therapy* o DBT (1980) y la *Acceptance and Commitment Therapy* o ACT (1999). Estos programas son utilizados como terapias para

pacientes con algún trastorno y se centran en enseñar explícitamente habilidades de mindfulness (Mañas et al., 2014).

Además de los ya mencionados, un programa más reciente es el llamado *Meditation Fluir* o MF (2009). El objetivo del mismo es dejar libres los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos, aceptando cualquiera que aparezca en el momento presente, y no controlarlos o cambiarlos por otros. Consiste en prestar atención a la respiración, tomando consciencia de ella mientras se repite una determinada palabra. Esta palabra debe ser aguda y carente de significado. Se va repitiendo mentalmente de forma suave mientras dirigimos la atención hacia el abdomen, de forma que sintamos como entra y sale el aire de manera natural cuando se respira. La técnica de body-scan también es utilizada a menudo dentro de este programa. Destaca su eficacia en el ámbito educativo, mejorando el rendimiento académico, la creatividad, el autoconcepto, etc. así como en el tratamiento de diversas dolencias, como son la fibromialgia, la depresión, la ansiedad, el estrés crónico o la hipertensión (Mañas et al., 2014).

Estos programas son los más habituales para el entrenamiento general del mindfulness, no obstante, existen otros múltiples programas diseñados específicamente para el contexto educativo, entre los que destacamos los siguientes (Mañas et al., 2014):

- Inner Kids Program. Programa dirigido a niños de primaria, que lleva 12 años de funcionamiento. Se basa en el entrenamiento en mindfulness a través de juegos, actividades y lecciones; y se centra en el desarrollo de: 1) la consciencia de la experiencia interna, 2) la consciencia de la experiencia externa, y 3) la consciencia de ambas experiencias juntas, pero sin mezclarlas.
- Inner Resilience Program (IRP). Dirigido a alumnos de primaria, profesores, padres y administradores, que cuenta con 10 años de aplicación. El objetivo de este programa es cultivar la vida interna de estas personas. La base del mismo es la investigación neurocientífica sobre las prácticas contemplativas, teniendo en cuenta especialmente el concepto de neuroplasticidad.
- Mindful Schools. Está destinado a estudiantes de primaria y secundaria y contiene ejercicios como mindfulness de los sonidos, respiración, emociones, generosidad, etc. El programa incluye un manual de mindfulness y diversas sesiones para padres.
- MinUp. Dirigido a estudiantes de primaria, con el objetivo de mejorar su consciencia social y emocional, mejorar su bienestar psicológico y promover el rendimiento

académico. La base del mismo es el mindfulness de la respiración, practicándolo tres veces al día.

- Staf Hakeshev. Destinado a estudiantes de entre 6 y 13 años, padres y profesores, con 19 años de antigüedad. Sus objetivos son: desarrollar habilidades cognitivas y emocionales, ayudarles a poner atención a su interior personal, enseñarles a realizar descansos como medio para facilitar el aprendizaje cognitivo. Algunas de sus técnicas son mindfulness de posturas y movimientos, de sonidos, emociones y procesos de visualización.
- Still Quiet Place. Para alumnos de primaria y secundaria, padres y profesores, que viene aplicándose desde hace 11 años. El objetivo es que los alumnos aprendan a responder en vez de reaccionar a situaciones complejas y a desarrollar la paz y la felicidad. Algunas de sus prácticas son: respiración, cuerpo, caminar, yoga o pensamientos.

Otros programas a destacar, de origen español, y muy utilizados en nuestro país son (Mañas et al., 2014):

- TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), cuyos resultados ponen de manifiesto la existencia de una relación positiva entre la competencia relajatoria que adquiere el alumnado, el nivel de competencia emocional y el rendimiento académico de los mismos, y el clima del aula.
- Aulas Felices, que tiene el objetivo de potenciar en el alumnado una actitud de consciencia y calma, con la que aplacar los automatismos y facilitar el desarrollo personal.

3.3 Educación emocional y mindfulness

Mindfulness guarda una estrecha relación con el equilibrio emocional, pues su práctica favorece los estados de ánimo positivos y las habilidades para hacer frente a los estados de ánimo negativos (Ramos y Hernández, 2008), constituyendo una herramienta para la gestión y regulación de las emociones. Diversos estudios revelan los efectos del mindfulness sobre los estados de ánimo y la disposición afectiva (Ramos y Hernández, 2008), lo que permite combatir conductas negativas. Además, se constata la afrontación de las emociones negativas de una forma más adaptativa, reduciendo la reactividad emocional y aumentando la sensación de autocontrol (Bresó, et al., 2013).

Si bien la capacidad de comprender y regular nuestras propias emociones presenta una relación directa con la práctica del mindfulness, esta también se vincula al desarrollo de la inteligencia emocional. Aceptar las emociones tal y como son, uno de los principales

aspectos del mindfulness, nos hace adoptar una postura de apertura en la gestión de emociones tanto positivas como negativas. La regulación emocional constituye un elemento esencial de la IE, por ello su vinculación con la atención plena (Bresó et al., 2013).

El mindfulness se presenta como una técnica para fomentar la aceptación del momento presente, siendo una de sus características la implicación de una actitud no valorativa. Varias investigaciones ponen de manifiesto que cuando la atención emocional se acompaña de la valoración de las emociones en el momento presente, aparecen una serie de pensamientos que nos alejan de la experiencia inmediata (Ramos y Hernández, 2008).

Si bien el mindfulness se presenta como una técnica para lograr un mayor bienestar emocional, este no siempre se consigue fácilmente. Extremera y Fernández-Berrocal (2002) señalan que cuando la atención emocional es excesiva pueden aparecer dificultades para integrar la experiencia emocional.

No obstante, la práctica del mindfulness permite percibir las emociones, clarificando reparando, regulando y comprendiendo los estados emocionales. Nos permite dar sentido a las emociones, a lo cual se asocia una mayor conciencia de los patrones condicionados activados con frecuencia en nuestra mente. Ramos y Hernández (2008) señalan que cuando estos patrones dejan de activarse automáticamente y comenzamos a tener una mayor claridad frente a ellos, dejamos de producir respuestas impulsivas y obtenemos libertad para producir respuestas con un mayor valor adaptativo.

Mindfulness presenta un tipo de procesamiento de la información que difiere mucho de la forma habitual en que asimilamos las experiencias. Este modelo permite al individuo aceptar la realidad tomando perspectiva sobre lo que ocurre. Es entonces cuando aparece la comprensión emocional (Ramos y Hernández, 2008).

Otros estudios revelan que la práctica del mindfulness propicia el distanciamiento frente a la experiencia interna y externa, lo que da lugar a una menor reactividad emocional (Ramos y Hernández, 2008).

Las numerosas habilidades que entran en juego en la mejora de nuestra calidad de vida tienen que ver con la consciencia. Ser consciente conlleva darnos cuenta de lo que ocurre dentro de nosotros y también en el mundo que nos rodea, y supone percatarnos y atender a nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones. Mindfulness viene a desarrollar

la consciencia, ayudándonos a relacionarnos con nosotros mismos de una forma saludable, trascendiendo de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, es decir, nos hace ser libres de los automatismos de nuestro organismo (Mañas et al., 2014).

Por todo ello, el mindfulness resulta ser un elemento clave del trabajo con emociones (Ramos y Hernández, 2008), constituyendo una herramienta útil para la educación emocional en todos los ámbitos.

En el terreno educativo se hace necesario incluir el desarrollo de otras habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, las habilidades interpersonales, el amor hacia uno mismo y hacia los demás, e incluso determinadas habilidades cognitivas, como la atención (Mañas et al., 2014).

La adquisición de estas habilidades por parte del alumnado les hará ser personas más competentes emocional y socialmente, con un bienestar emocional, capaces de controlar sus impulsos y con un mayor rendimiento en las tareas que desempeñen (Mañas et al., 2014).

La práctica del mindfulness permite conseguir estos logros en el alumnado, facilitando la educación integral del mismo. Este bienestar y estas actitudes y habilidades que promueve el mindfulness constituye la base para responder adecuadamente a los acontecimientos del día a día, así como para acceder con eficacia a cualquier otro aprendizaje (Mañas et al., 2014).

4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

4.1 Justificación

Como bien hemos comentado ya, la sociedad exige a la persona poseer una buena inteligencia emocional, para afrontar los problemas que le puedan surgir en el día a día. Por esta razón, consideramos que la educación emocional se convierte en uno de los retos que poseen los docentes en la actualidad.

Vemos necesario la inclusión de programas en las aulas que trabajen esta temática con el alumnado, a través de los cuales puedan adquirir las competencias emocionales básicas para la vida, necesidad individual y social, a la que apenas se le presta atención académicamente. Así pues, queremos diseñar un programa de intervención que responda a esas necesidades que todos tenemos y que pensamos que han de ser trabajadas desde edades tempranas, como forma de mejorar la manera de estar y actuar en la vida.

La secuencia de actividades de la que consta el programa ha surgido, en primer lugar, al observar la carencia emocional que existe en nuestra sociedad, tanto en adultos como en niños. En consecuencia, aparece la necesidad de darle a este tema la importancia que realmente tiene, trabajándolo en la escuela, como elemento esencial del desarrollo integral del alumnado, además de intervenir en su proceso de aprendizaje y rendimiento escolar.

En segundo lugar, las actividades han sido orientadas para cualquier alumnado del segundo ciclo de primaria. No obstante, para su elaboración se ha tenido en cuenta el contexto real de un grupo de alumnos de 3º de primaria, adecuándonos a sus características personales, las cuales coinciden con aquellas genéricas en cualquier niño de esa edad.

Como labor que compete al docente, entre otros agentes educativos, proponemos este programa de intervención como recurso que sirva al mismo para implementar la educación emocional en el aula, incluyendo técnicas de mindfulness, con la intención de cumplir con los objetivos que a continuación presentamos.

4.2 Objetivos

El objetivo general del programa es desarrollar la competencia y el bienestar emocional del alumnado de 3º de educación primaria.

Los objetivos específicos que se pretenden alcanzar con dicho programa son:

- Conocer las emociones básicas y algunas secundarias (amor, vergüenza, odio, empatía, culpa y pesimismo).
- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Saber expresar adecuadamente las emociones.
- Conocer estrategias o técnicas, tanto de educación emocional como de mindfulness, para gestionar las emociones, sobre todo aquellas negativas.
- Desarrollar emociones positivas.
- Aprender a analizar el propio estado emocional en el momento presente.
- Desarrollar la atención plena, aprendiendo a vivir de forma consciente en el momento presente, como elemento favorecedor del bienestar emocional.

- Disponer de capacidad para autorregular las propias emociones.
- Lograr el equilibrio y bienestar emocional propio y ayudar a los demás en su consecución.

4.3 Competencias

Las competencias que se pretende que alcance el alumnado con el desarrollo de este programa son las 5 competencias emocionales señaladas por Bisquerra (2009) como básicas para la vida¹. Estas son:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Competencias para la vida y el bienestar

De forma más específica, se prevé que al finalizar el programa el alumnado haya adquirido las siguientes habilidades relacionadas con las competencias emocionales expuestas:

- Conoce las emociones básicas y algunas secundarias (amor, vergüenza, odio, empatía, culpa y pesimismo).
- Identifica sus propias emociones y las de los demás.
- Desarrolla actitudes empáticas y de amor hacia los demás, relacionándose de forma positiva con ellos.
- Expresa adecuadamente sus emociones.
- Conoce estrategias y técnicas de educación emocional y de mindfulness que le ayuden a gestionar sus emociones y es capaz de utilizarlas en su vida cotidiana siempre que lo necesite.
- Es capaz de analizar su estado emocional en el momento presente.
- Adopta una actitud positiva ante la vida.

¹ Las cuales han sido desarrolladas y explicadas en el marco teórico de este TFG.

- Es capaz de autorregular sus propias emociones, superando así situaciones desagradables o complejas para él.
- Dispone de un bienestar emocional en su vida.

4.4 Destinatario y responsable

4.4.1 Características psicoevolutivas de los destinatarios del programa

La necesidad de llevar a cabo la educación emocional en el alumnado de educación primaria requiere comprender las características psicoevolutivas de los niños en esta etapa (de 6 a 12 años). Dichas características se han tenido en cuenta para la elaboración del programa de intervención que presentamos. Dado que está destinado al alumnado del segundo ciclo de primaria, nos centraremos en la descripción de las características de los niños de estas edades (8-10 años).

○ Desarrollo cognitivo

De acuerdo con la teoría de las operaciones concretas de Piaget, el niño del segundo ciclo de primaria se encuentra en el estadio de las operaciones concretas. En esta etapa, que abarca de los 7 a los 11 años, el niño alcanza grandes avances (Rafael, 2007).

En primer lugar, su pensamiento se vuelve más flexible y menos centralizado y egocéntrico; así pues, entiende que las operaciones pueden invertirse y negarse. Por otra parte, es capaz de fijarse en varias características de un estímulo. Progresá notablemente en su capacidad de análisis, síntesis y en el lenguaje (enriquecen su vocabulario, construyen frases más complejas, etc.). Muestra un mayor interés por ampliar sus conocimientos, siendo receptivo a la información que recibe y mostrando gran disponibilidad para aprender. No basa sus juicios en la apariencia de las cosas y hace inferencias respecto a la naturaleza de las transformaciones. Por último, son capaces de clasificar y ordenar objetos en función de sus semejanzas y diferencias y toman conciencia del concepto de conservación, consolidándose el pensamiento lógico-concreto (Rafael, 2007).

○ Desarrollo social

En el segundo ciclo, las relaciones entre iguales se hacen más sólidas e intensas. Los compañeros son los grandes protagonistas en este periodo, por lo que la vida en pandilla y los juegos (los cuales son altamente reglados) con los iguales constituyen el máximo interés. Así pues, las actividades cooperativas y también las competitivas tienen un gran auge en

estas edades. A través de las relaciones con los iguales se produce el desarrollo de algunos valores sociocomunitarios. Finalmente, destacamos también como característico de esta etapa la homogeneidad de los grupos en relación al sexo (Ballesteros y García, 2001, citados en Aguilar, 2016; Cabello, 2007).

- Desarrollo afectivo

El niño muestra interés en conocerse a sí mismo y su entorno, tomando una mayor conciencia del mundo al que pertenece (sus valores, su cultura, etc.). Por otro lado, desarrollan en esta etapa el autoconcepto y la autoestima. El autoconcepto, concepto que el niño tiene de sí mismo, adquiere un mayor carácter psicológico y social. Se describen como personas con pensamientos, sentimientos y deseos diferentes de los demás, y van empleando términos abstractos para referirse a ellos mismos (Cabello, 2007).

En la autoestima (valoración que el niño hace de sí mismo), tienen una gran influencia las personas con las que el niño se relaciona, teniendo especial peso las opiniones que sus compañeros hagan de él. No obstante, existe un consenso acerca de la estabilidad de la autoestima en esta etapa, siendo a partir de los 12 años cuando se produce un mayor descenso de la misma (Cabello, 2007).

- Desarrollo emocional

A estas edades, los niños comienzan a desarrollar la comprensión de la ambivalencia emocional (sentir emociones contrarias ante una misma situación) (Bisquerra e Ibarrola, 2014). También, empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro (Bisquerra e Ibarrola, 2014) y a diferenciar entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de la emociones, siendo capaces de ocultar sus sentimientos a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa (Gallardo, 2007).

El desarrollo de las emociones en los niños de estas edades se caracteriza por una cierta estabilidad en comparación con las etapas anteriores de su infancia, sin embargo, destaca en ellos todavía las ganas de hacerse notar o la ansiedad que les genera una situación frustrante (si bien comienzan a ser capaces de controlarlas) (Gallardo, 2007).

Dichos cambios, los cuales van constituyendo el desarrollo emocional del niño, están ligados estrechamente a los progresos que van teniendo en los ámbitos anteriormente expuestos (cognitivo, social y afectivo), por lo que dependerá también de ello la optimización de su desarrollo emocional (Gallardo, 2007).

4.4.2 Clase y casuísticas

El grupo de alumnos al que está destinado este programa es el mismo con el que realicé mi segundo periodo de prácticas, por lo que ya conozco las características del mismo. Corresponde a un colegio de un nivel sociocultural medio-bajo, donde la preocupación por parte de las familias respecto a la educación de sus hijos es en muchos casos casi inexistente, y la motivación y el modelo que estas les ofrecen no les ayuda en su rendimiento académico ni en su desarrollo personal.

Son alumnos de 3º de primaria, que cuentan en general con un buen ambiente entre ellos, pero los cuales son algo conflictivos a veces. En su mayoría, son muy participativos en las actividades que se proponen en clase y algo inquietos. Por otro lado, cabe destacar que a pesar de su predisposición a las actividades que se realizan en clase, carecen de la motivación que necesitan para alcanzar sus aspiraciones.

En base a las características y necesidades de dicho grupo hemos elaborado el programa de actividades y seleccionado como contenido aquellas emociones (de las secundarias) que veíamos más necesarias trabajar con ellos.

4.4.3 Responsable

La persona que lleve a cabo este programa con el alumnado puede ser cualquier docente de educación primaria. No obstante, consideramos oportuno que sea el tutor u otro maestro que pase bastante tiempo a la semana con ellos quien lo lleve a cabo, ya que son los que mejor conocen al alumnado. Este aspecto es importante a tener en cuenta, pues favorecerá a optimizar el desarrollo de las actividades.

4.5 Contenido

El programa de actividades que planteamos se estructura en diversas sesiones destinadas a trabajar las competencias emocionales en el alumnado. Se presentan un total de diez sesiones, de las cuales dos de ellas están destinadas a trabajar las emociones básicas; seis, a algunas de las emociones secundarias; una, a repasar todas estas emociones; y otra última, orientada exclusivamente a promover el desarrollo de emociones positivas.

Las emociones secundarias a trabajar han sido seleccionadas en base a las necesidades del grupo de alumnos al que va destinado específicamente este programa de intervención. No obstante, aunque el hincapié que se haga en cada emoción pueda variar en función de dicho

factor, consideramos oportuno el trabajo de las emociones propuestas en cualquier alumnado de primaria.

El mindfulness está presente en cada una de las sesiones, en algunos casos al inicio de la sesión, como una forma de conseguir calma y concentración para realizar las actividades, entre otros objetivos; y, en otros casos, al final de la sesión como relajación y cierre de la misma.

De este modo, las sesiones quedan estructuradas de la siguiente manera:

Sesión 1: Las emociones básicas I	Sesión 6: La empatía
Sesión 2: Las emociones básicas II	Sesión 7: La culpa
Sesión 3: El amor	Sesión 8: El pesimismo
Sesión 4: La vergüenza	Sesión 9: Repasando las emociones
Sesión 5: El odio	Sesión 10: Las emociones positivas

4.6 Actividades

A continuación, se expone por sesiones el nombre de cada actividad según el orden de realización propuesto. El desarrollo de cada actividad, así como su duración, sus objetivos, las competencias que adquiere el alumnado con ella y los materiales necesarios para la misma se explican en el anexo 1.

SESIÓN 1: Las emociones básicas I

- Actividad 1: La bola de nieve o la botella de la calma
- Actividad 2: Identificando emociones
- Actividad 3: Observando mis emociones
- Actividad 4: La abeja
- Actividad 5: Las preocupaciones, las controlamos
- Actividad 6: Un lugar seguro

SESIÓN 2: Las emociones básicas II

- Actividad 1: La media sonrisa
- Actividad 2: Un motivo para ser feliz
- Actividad 3: Role-play sobre las emociones

- Actividad 4: El parte meteorológico personal

SESIÓN 3: El amor

- Actividad 1: El secreto del corazón
- Actividad 2: Mi círculo de persona queridas
- Actividad 3: Amor comprensivo
- Actividad 4: La caja de las pequeñas acciones
- Actividad 5: Meditación de la bondad amorosa

SESIÓN 4: La vergüenza

- Actividad 1: ¡Es hora de bailar!
- Actividad 2: ¡Me tocó!
- Actividad 3: ¿Qué hago si tengo vergüenza?
- Actividad 4: Todo sale bien

SESIÓN 5: El odio

- Actividad 1: ¿Qué me dice la imagen?
- Actividad 2: Combatiendo el odio
- Actividad 3: Mis dos razones
- Actividad 4: Soltamos el odio

SESIÓN 6: La empatía

- Actividad 1: Role-play sobre la empatía
- Actividad 2: ¿Cómo crees que se siente?
- Actividad 3: En busca de la pareja perdida
- Actividad 4: Imagina que eres...

SESIÓN 7: La culpa

- Actividad 1: ¿Somos culpables?
- Actividad 2: Sentimos nuestro propio perdón

SESIÓN 8: El pesimismo

- Actividad 1: ¿Y si nuestros deseos se cumplieran?
- Actividad 2: Las gafas de los pensamientos positivos

- Actividad 3: ¡Cuántas buenas noticias!
- Actividad 4: Puedo conseguirlo, aunque con esfuerzo

SESIÓN 9: Repasando las emociones

- Actividad 1: Yincana de las emociones

SESIÓN 10: Las emociones positivas

- Actividad 1: Descubriendo emociones positivas a través de imágenes
- Actividad 2: Ponemos atención a nuestros sentidos

4.7 Orientaciones a las familias

Las reacciones de los padres ante las emociones de los hijos juegan un papel importante en el desarrollo emocional de estos (Cuervo, 2010). Mestre, Samper, Tur y Díez (2001, citados en Cuervo, 2010), señalan la importancia del ámbito afectivo en las relaciones familiares, las cuales deben incluir evaluaciones positivas de los hijos, interés, apoyo emocional y coherencia en la aplicación de normas.

Es evidente que los padres tienen una gran responsabilidad en la optimización del desarrollo de las habilidades emocionales en la infancia de sus hijos (Cuervo, 2010). Es por ello que proponemos a continuación una serie de pautas y pequeñas actividades, además de las ya mencionadas, que pueden ayudar a los niños a manejar adecuadamente sus emociones y a tener un bienestar emocional. Dichas orientaciones están dirigidas a los padres para llevarlas a cabo de forma habitual en el contexto familiar.

- Ofrecerles comodidad y animarles a que expresen sus emociones (Rodrigo, Máiquez y Martín, 2010).
- Promover un ambiente de escucha y respeto hacia sus emociones, otorgándoles credibilidad. (Rodrigo et al., 2010).
- Darles tiempo para que se expliquen y lleguen a sus propias conclusiones (Rodrigo et al., 2010)
- Ayudarles a identificar las emociones que sienten en un momento dado, ponerle nombre y detectar la causa de esas emociones (Rodrigo et al., 2010)
- Apoyarles en las conductas diarias, tanto en el esfuerzo como en el fracaso, reconociendo su esfuerzo y su mejora (Rodrigo et al., 2010).
- Mostrar interés por su mundo, implicándose en sus preocupaciones (Rodrigo et al., 2010).

- Leer conjuntamente cuentos que ayuden a la conciencia y autorregulación emocional, así como ver películas que lo fomenten (Bisquerra et al., 2012)
- Redactar un diario emocional, donde anoten para determinadas vivencias tanto positivas como negativas, cómo se sienten, por qué, si creen que es necesario cambiar la emoción y qué pueden hacer para cambiarla (en el caso de que sea necesario) (Bisquerra et al., 2012).
- Escuchar con ellos música que les provoque emociones positivas. La música tiene efectos sobre nuestras emociones, por lo que puede contribuir al bienestar emocional (Sloboda y Julsin, 2001, citados en Bisquerra et al., 2012)
- Jugar juntos o compartir un rato de nuestro tiempo libre con ellos. Esto contribuye a nuestra relación con ellos y a su desarrollo emocional. El juego es una oportunidad para fomentar las emociones positivas y adquirir competencias emocionales, como puede ser controlar la frustración o la impulsividad (Bisquerra et al., 2012).
- Darles cariño y afecto a través del contacto físico. Hacerles conscientes del bienestar que sienten cuando reciben estas muestras de afecto ayuda a su desarrollo emocional (Bisquerra et al., 2012).
- Realizar con ellos ejercicios de respiración para calmarse cuando lo necesiten (que cierren los ojos y realicen varias inspiraciones y respiraciones profundas imaginando que hinchan un globo, por ejemplo).
- Realizar con ellos ejercicios de visualización de determinadas emociones (inventarse una historia que les transmita emociones positivas y pedirles que cierren los ojos y sigan nuestras indicaciones).

4.8 Temporalización

Este programa de actividades cuenta, como ya hemos dicho, con un total de 10 sesiones. La duración de las mismas varía en función del número y el tipo de actividades planteadas en cada una de ellas, siendo la sesión más corta de 40 minutos y, la más larga, de 1 hora y 15 minutos (la duración prevista para cada una de las sesiones se puede ver en el anexo 1). No obstante, estos datos son orientativos, pudiendo variar en el momento en que se lleve a la práctica.

Están planteadas de manera que se desarrolle una sesión por semana, por lo que el programa de actividades completo ocuparía un total de 10 semanas.

4.9 Metodología

La metodología a utilizar en el desarrollo de las actividades será variada. En algunas ocasiones se trabajará por grupos y, en otras, de forma individual, según requiera la actividad y con el objetivo de buscar siempre la optimización del proceso de aprendizaje. Por lo tanto, recurriremos al aprendizaje colaborativo, donde el alumnado tenga que reflexionar y ponerse de acuerdo entre ellos, trabajando juntos y ayudándose mutuamente; pero también se promoverá la reflexión individual y la autonomía en el proceso de aprendizaje.

Sin embargo, aunque algunas actividades se realicen individualmente, en la mayoría de los casos se realiza una puesta en común o se comparten ideas, durante el desarrollo o al final de las actividades, que ayudan al aprendizaje entre el propio alumnado. Así pues, se pretende dar en todo momento un papel activo al alumnado, de manera que tenga una gran participación en las diversas sesiones y se sienta protagonista de su proceso de aprendizaje.

Por otro lado, si bien algunas actividades no han sido planteadas de una forma totalmente dinámica dado su carácter meditativo, se ha procurado en la medida de lo posible que tengan presente esta característica, con el objetivo de conseguir una fácil implicación y motivación del alumnado.

4.10 Atención a la diversidad

El grupo de alumnos al cual se destina este programa no cuenta con niños que requieran una atención específica. No obstante, y aunque el nivel del alumnado es bastante homogéneo, existen alumnos que necesitan más ayuda que otros en las actividades que se realizan en el día a día del aula. La dinámica de la mayoría de actividades que aquí se plantean hará que estas sean asequibles a todos los alumnos de dicho grupo. En cualquier caso, se servirán de la ayuda de sus compañeros y también del propio docente.

En el caso de aplicar este programa en un aula donde hubiera alumnos con Necesidades Educativas Específicas (NEE), se adaptarían las actividades a las necesidades de los mismos para que alcancen los objetivos planteados en cada una de ellas.

4.11 Evaluación y seguimiento

La evaluación del alumnado constará de una evaluación inicial, a través de la cual el docente pueda observar de dónde parte; una evaluación continua, a modo de seguimiento del programa, con la que el maestro pueda detectar las necesidades o dificultades que vayan

mostrando y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias que permitan al alumnado continuar con éxito su proceso de aprendizaje; y, por último, se realizará una evaluación final, que nos permitirá conocer en qué nivel el alumnado ha conseguido alcanzar los objetivos propuestos.

- Evaluación inicial

Se basará en la observación que el docente realice sobre el alumnado en la primera sesión y sobre lo que ya conoce del mismo. Además se rellenará, para cada alumno, una escala de apreciación (anexo 15). Para valorar el grado de cumplimiento de cada ítem utilizaremos una escala del 1 al 4, con los siguientes valores:

1= Deficiente

2= Regular

3= Bien

4= Excelente

- Evaluación continua

En la evaluación continua entrará en juego únicamente la observación del docente sobre el alumnado, de manera que deberá ir comparando si las actividades son acordes a sus características, realizar posibles modificaciones y analizar la evolución que vaya teniendo cada alumno. Al ser actividades en las que el alumnado tiene un gran papel activo y en las que ha de expresar y compartir sus experiencias de aprendizaje al grupo, el docente podrá observar fácilmente si realizan correctamente las actividades y si van adquiriendo las competencias deseadas.

Algunas actividades del programa cuentan ya con un pequeño seguimiento en sesiones posteriores, por lo que esto forma parte también de la evaluación continua.

- Evaluación final

Para la evaluación final nos basaremos en el material elaborado por el alumno al final de cada sesión (por ejemplo, las gafas de los pensamientos positivos). Principalmente, nos interesa de este material el grado de implicación del alumnado en su elaboración, por lo que será esto lo que valoraremos. No obstante, otro material, como la hoja de respuesta a las pruebas de la yincana, nos servirá en mayor medida para observar los conocimientos

alcanzados. También se revisará el cuaderno en el que el alumnado haya ido anotando algunos datos de las actividades.

Por otro lado, la observación del docente tendrá de nuevo un papel importante en la evaluación. Al finalizar todas las sesiones, podrá observar cómo de competente emocionalmente es el alumno y si ha evolucionado o no respecto a la evaluación inicial.

Para ello, haremos uso además de una escala de apreciación similar a la de la evaluación inicial, (con algunos ítems más). Podremos comparar ambas o simplemente centrarnos en la escala de apreciación final. Será otra forma de analizar el nivel de desarrollo del alumno desde el inicio del programa hasta el final del mismo, así como el nivel de adquisición de las competencias previstas a alcanzar.

La escala de apreciación es la que presentamos en el anexo 16. Consta de una serie de ítems que se valorarán del 1 al 4, significando cada cifra lo siguiente:

1= Deficiente

2= Regular

3= Bien

4= Excelente

5. CONCLUSIONES

Como bien decíamos en la justificación de este trabajo, las características de la sociedad actual reclaman una educación emocional en las personas y sobre todo en las nuevas generaciones, quienes son más vulnerables a la influencia que ejerce la misma. Es por ello que consideramos de especial importancia trabajar en la escuela las emociones, como parte esencial del desarrollo integral del alumnado. Bien es cierto que las familias pueden trabajar este aspecto en casa pero los docentes, como profesionales de la educación que son, tienen la responsabilidad de contribuir en esta tarea.

La utilización de herramientas, técnicas y estrategias eficaces que contribuyan a la educación emocional son indispensables en el proceso de aprendizaje del alumnado. El docente ha de ponerlas de manifiesto y ofrecerlas al alumnado, como recurso favorecedor de su bienestar emocional. De esta forma optamos, además, por la inclusión en el aula del mindfulness, que si bien su origen tiene una cierta antigüedad, su descubrimiento en cuanto a los beneficios que puede aportar en el alumnado son relativamente recientes. Hace algunos años, se consideraba que el mindfulness era un ejercicio complejo y demasiado

intelectual para niños, lo cierto es que tanto niños como adultos hemos ejercitado alguna vez mindfulness incluso sin darnos cuenta.

Así pues, este TFG parte como respuesta a unas necesidades sociales y profesionales, pues consideramos que es imprescindible realizar grandes cambios en el sistema educativo, como es la inclusión en el mismo de una educación emocional, para contribuir a la mejora de la educación integral de los alumnos. Además, dicho trabajo parte también de unas necesidades académicas propias, satisfaciendo mi interés por conocer y formarme en este ámbito.

Con estos propósitos, entre otros, es por lo que desarrollamos un marco teórico que nos ha permitido analizar y descubrir, a partir de una revisión bibliográfica, las aportaciones de la educación emocional y el mindfulness al ámbito educativo. Así, hemos podido conocer las numerosas funciones que las emociones desempeñan en la persona, qué es la inteligencia emocional y la importancia de poseer este tipo de inteligencia, así como los beneficios que tanto la educación emocional como el mindfulness aporta a los individuos y sobre todo a los niños.

La realización de este marco teórico nos ha ayudado a elaborar, posteriormente, el programa de actuación que presentamos. Con él, se pretende que el alumnado adquiera una serie de competencias emocionales que le capacite a desenvolverse con éxito en la vida cotidiana, a gestionar sus emociones y a vivir una vida más plena, consciente y dotada de bienestar emocional.

Aunque no ha sido llevado a la práctica, pensamos que este material puede ser muy útil para trabajar en el alumnado todos los aspectos que hemos mencionado. Espero que pueda servirme a mí misma en un futuro como docente, así como a otros docentes que deseen utilizarlo, de forma que pueda observar y comprobar los resultados que tendría en el alumnado y dotarle de un eminente carácter práctico, que haga que el trabajo no se quede únicamente en la teoría.

Pese a que pensamos que siempre puede ser mejorado, estamos satisfechos con el trabajo realizado, considerando que hemos cumplido con el objetivos que nos proponíamos al principio. Con él he podido aprender sobre un tema que prácticamente desconocía, y que creo que es realmente necesario en el ámbito educativo. Tras realizar dicho trabajo puedo concluir que la unión de educación emocional y mindfulness puede ser un verdadero motor de progreso en este sector. Hemos de destacar también que el componente emocional de la

persona influye en múltiples aspectos de su vida, siendo la base para desarrollar con eficacia y motivación las actividades que esta realiza en su día en día. Por todo ello, apuesto por una educación que incluya la educación emocional y el mindfulness como uno de los pilares esenciales de la vida escolar.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. A. (2016) Características básicas del desarrollo psico-evolutivo de los niños y niñas de los seis a los doce años. Aspectos cognitivos, motrices, afectivos y sociales. Implicaciones en el desarrollo del proceso educativo y de enseñanza-aprendizaje. *MaacFormación*. Recuperado de: <https://www.maacformacion.es/wp-content/uploads/2016/08/TEMA-1-PRIMARIA.pdf>
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2012). Programa “Aulas felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza, España: Equipo SATI. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentación.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Anónimo. (2010). *Niño enfadado* [Imagen]. Recuperado de: <https://sp.depositphotos.com/1636141/stock-photo-anger.html>
- Anónimo (27 de noviembre de 2015). Juego educativo: sin vergüenza. [Mensaje en un blog]. Educa y aprende. Recuperado de: <https://educayaprende.com/juego-educativo-sin-verguenza/>
- Anónimo. (s.f.). *Acoso escolar y violencia en la escuela* [Imagen]. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/be82hUneLTqjgtFA>
- Anónimo. (s.f.). *Asco* [Imagen]. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/6eu9icyu9N3uYUgx6>
- Anónimo. (s.f.). *Bebé durmiendo* [Imagen]. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/TEz2wLuLPiPUt3aR8>
- Anónimo. (s.f.). *Casa en llamas* [Imagen]. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/VsbxPyf21UntEfV39>
- Anónimo. (s.f.). *Chica dejando caer la comida en el suelo* [Imagen]. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/pUKipFxWRCMpWhrn7>

Anónimo. (s.f.). *¿Cómo ayudar a un niño cuando está triste?* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/kLWy6hpg8yeKCbuM9>

Anónimo. (s.f.). *¿Cómo tratar la fobia?* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/jjPtcNnaiTF4n4UCA>

Anónimo. (s.f.). *El enojo y la ira* [Imagen]. Recuperado de:
<https://www.fotosearch.es/print/CSP644/k6448292/>

Anónimo. (s.f.). *Imágenes de persona con cara de sorprendida* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/bhZCTPwQVdrMn1URA>

Anónimo (s.f.). *Madre feliz de dibujos animados abrazando a su hijo*. Recuperado de:
https://www.freepik.es/vector-premium/madre-feliz-dibujos-animados-abrazando-su-hijo_4351683.htm

Anónimo. (s.f.). *Mendigo* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/d2EyduHwm1gk6pV7>

Anónimo. (s.f.). *Mujer tapándose la nariz* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/DKSN9kTJqKhDWL4cA>

Anónimo. (s.f.). *Normas de convivencia* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/cZrHc1FiaCmM9kvZ9>

Anónimo. (s.f.). *Niña abriendo un regalo sorprendida* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/XmootjXRrDMrhCs57>

Anónimo. (s.f.). *Niña con miedo a la oscuridad* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/GxgQVb7bGPxNbNeJA>

Anónimo. (s.f.). *Niña con rostro triste* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/2YMbDJcXZSnMEoPJA>

Anónimo. (s.f.). *Niña llorando* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/AD8gW2bTCsfacbmQ6>

Anónimo. (s.f.). *Niño cayéndose* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/8fPDjiLEzv3x5X9X6>

- Anónimo. (s.f.). *Niño frustrado* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/JHVbzedytVdcDBAEA>
- Anónimo. (s.f.). *Niño sorprendido* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/8XLbi3r2DwDVkaYAA>
- Anónimo. (s.f.). *Niño triste* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/QJeaX2kUTTdVUgHx6>
- Anónimo. (s.f.). *Niños alegres* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/bdFPp4WqSkhHadBh6>
- Anónimo. (s.f.). *Niños felices de pie en el podio de ganador con premios y medallas* [Imagen].
Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/7NeZbrY9xWrvQnYD7>
- Anónimo. (s.f.). *Niños jugando* [Imagen]. Recuperado de:
<https://www.shutterstock.com/es/search/ni%C3%B1os+jugando+silla+de+ruedas>
- Anónimo. (s.f.). *Niños que sienten asco por la comida* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/tazu6KP9CTFwKRsy7>
- Anónimo. (s.f.). *Persona en silla de ruedas* [Imagen]. Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/YERW7ovrEASAXuhk6>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. isa*, 1-13. Recuperado de:
<http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de:
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Ibarrola, B. (2014). Desarrollo emocional de 10 a 12 años. Recuperado de:
<http://craorba.catedu.es/wp-content/uploads/2014/03/desaemocional-6-12.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, España: Faros. Recuperado de:
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bresó, E., Rubio y Gabriela, M., y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), 439-450. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364015.pdf>
- Cabello, A.M (2007). El desarrollo afectivo y social en la edad de educación primaria. Aspectos teóricos. *Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/ANA%20MARIA_CABELLO_1.pdf
- Campillo, J. E. (2012). La importancia de la educación emocional en las aulas. Junta de Andalucía. Recuperado de:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20importancia%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20emocional%20en%20las%20aulas.pdf>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional, 1-34. Recuperado de:
<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cuervo, A. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 6(1), 111-121. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports*, 91(1), 47-59. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/11103197_Relation_to_perceive_emotional_intelligence_and_health-related_quality_of_life_of_middle-aged_women
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revistas de Claseshistoria*, 7, 1-12.
- Fernández-Martínez, A. M. y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 53-66. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf>

- Gallardo, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 143-159. Recuperado de:
<http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- García, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- García-Trujillo, M. R., y González de Rivera, J.L (1992). Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda. *Psiquis*, 13(6-7), 279-286.
- Generalitat valenciana (2017). Mindfulness, un recurso para aprender a gestionar emociones en el aula de educación primaria. *Reico*. Recuperado de:
http://www.ceice.gva.es/documents/162793785/165297328/Mindfulness_Primar%20ia_cas.pdf/eb2bd9d6-ec2f-4d73-8746-3ec8cda132ac
- Gil-Olarte, P., Palomera, R. y Brackett, M.A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement among high school students. *Psicothema*, 18 (supl.), 118-123. Recuperado de:
<http://www.psicothema.com/pdf/3286.pdf>
- González, M. T, Soto, N., Fernández, M. D., Cabeza, M., Bonet, C. A., López, N.,...Rodríguez, F. M. (2014). Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias). CEIPS Nueva Andalucía. Recuperado de:
<http://www.cepejido.es/gt/materiales/2014/14402GT052/PROGRAMA%20MINDFULNESS%20CEIP%20NUEVA%20ANDALUCÍA.pdf>
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer.
- Guichot-Reina, V., y De la Torre Sierra, A. M. (2018). Emociones y creatividad: una propuesta educativa para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. *Cuestiones Pedagógicas*, 27, 39-52. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/331712239_Emociones_y_creatividad_una_propuesta_educativa_para_trabajar_la_resolucion_de_conflictos_en_educacion_infantil

- Gutiérrez, M. y García, J. L. (2015). La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis. *Prevención de dificultades socio educativas: I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional*, 1-12. Recuperado de: http://congreso.us.es/ciece/Virtual_02.pdf
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v27n3/1130-5274-clinsa-27-03-00115.pdf>
- Jiménez, M. I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>
- Manassero, M. A. (2013). Emociones: del olvido a la centralidad en la explicación del comportamiento. *Las emociones en la enseñanza y el aprendizaje de las ciencias y las matemáticas*, 1, 3-18. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Ana_Borrachero/publication/280547051_Las_Emociones_en_la_Ensenanza_y_el_Aprendizaje_de_las_Ciencias_y_las_Matemáticas_Volumen_I/links/55b9cfa608ae9289a09013f2.pdf#page=25
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, (pp.193-229). Sevilla, España: Aconcagua Libros. Recuperado de: <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-20.pdf>
- Martínez, A. M. y Requena A. (2016). “Programa Mindfulness para docentes” Calma, atención plena, autoconocimiento, creatividad y aprendizaje en las aulas. *Educación amb emoció*.
- Moñivas, A., García-Diex, G., y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Núñez, C., y Romero, R., (2013). *Emocionario. Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas.

- Nyamol. (s.f.). *Happy kids jumping together with arms up* [Imagen]. Recuperado de:
<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/happy-kids-jumping-together-arms-1171735273>
- Papelísimo (2017). Plantillas gafas para imprimir [Imagen]. Recuperado de:
<http://papelismo.es/2017/05/photocall-plantillas-imprimir-gafas-bigote-labios/>
- Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012): “Conociendo mindfulness”. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Pérez, M. A., y Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.
- Rafael, A. (2007) Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky. Recuperado de: http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf
- Ramos, N. S., y Hernández, S. M. (2008). Inteligencia Emocional y Mindfulness; hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*, 24(24), 134-146. Recuperado de:
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/251>
- Rodríguez, C. (3 de abril de 2014). Fichas de inteligencia emocional: Adivina emociones. [Mensaje en un blog]. Educapeques. Recuperado de:
<https://educayaprende.com/inteligencia-emocional-adivina-emociones/>
- Rodríguez, C. (2016). Fichas para trabajar la empatía. Habilidades sociales básicas. [Mensaje en un blog]. Educapeques. Recuperado de:
<https://www.educapeques.com/estimulapeques/fichas-empatia-habilidades-sociales.html>
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., y Martín, J. C. (2010). Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. *Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid, España: FEMP. Recuperado de:
<https://www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf>
- Sánchez, A. (2017). Juego educativo: fomentar la empatía. [Mensaje en un blog]. Portal de educación infantil y primaria: Educapeques. Recuperado de:

<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-fomentar-la-empatia.html>

- Sánchez, A. I., y Vicente F. (2016). “Mindfulness”: revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 41-49. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66/67), 5-30. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/63f4/c5b7b5e56dc2a963bd5806dc1f5e7ff5d084.pdf>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para los niños... con sus padres*. Barcelona, España: Kairós.
- Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30 (2), 85-97. Recuperado de: <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/viewFile/912/789>
- Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- Universidad Internacional de Valencia (23 de agosto de 2015). Ejemplos de juegos para trabajar las emociones en clase. [Mensaje en un blog]. Viu. Recuperado de: <https://www.universidadviu.es/ejemplos-de-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/>
- Urrego, G., y Castillo, O. (2015). Mindfulness y sus aplicaciones: las posibilidades en el contexto escolar. *Revista Dialéctica Libertadora*, 8(2), 60-73. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Camilo_Castillo/publication/299611980_Mindfulness_y_sus_aplicaciones_las_posibilidades_en_el_contexto_escolar/links/5702e93208ac646a9da87c22/Mindfulness-y-sus-aplicaciones-las-posibilidades-en-el-contexto-escolar.pdf
- Vallejo, M. A. (2006). Atención plena. *EduPsykhé*, 5, 231-253. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147835>

7. ANEXOS

Anexo 1. Explicación de las actividades por sesiones

SESIÓN 1: LAS EMOCIONES BÁSICAS I (1 hora y 10 minutos)

ACTIVIDAD 1: LA BOLA DE NIEVE O LA BOTELLA DE LA CALMA		DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none">○ Comprender cómo funcionan las emociones.○ Favorecer la relajación y el autocontrol.○ Ofrecer al alumnado herramientas para la gestión de emociones.		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none">○ Sabe qué son las emociones y qué efectos pueden tener en la persona.○ Reflexiona sobre su estado emocional.○ Recurre a las herramientas disponibles para autogestionar sus emociones.		
MATERIALES		
<ul style="list-style-type: none">○ Botella pequeña de plástico○ Purpurina del color que se desee (mejor azul y tonos claros)○ Pegamento glitter o transparente○ Agua templada, colorante alimentario○ Cuchara sopera y cuchara de postre. <p>El material, a ser posible será aportado por el centro, excepto la botella, que días previos a la actividad se les dirá que traigan una.</p>		
DESARROLLO		
<p>Para iniciar al alumnado en la temática de las emociones y su gestión a través del mindfulness, comenzamos esta primera sesión comparando la botella o bola de nieve con los pensamientos y emociones. Les explicamos que cuando las personas estamos nerviosas, preocupadas, tristes, enfadados, etc. al igual que la botella cuando se agita, nuestros pensamientos y nuestras emociones también se mueven rápidamente.</p> <p>Dentro de nuestro cuerpo, tenemos un arma muy poderosa para volver a la calma: la respiración.</p> <p>Posteriormente el alumnado elaborará su propio bote de la calma. Las instrucciones a seguir para su elaboración son:</p>		

1. Vierte agua templada en la botella
2. Echa dos cucharadas soperas de pegamento con purpurina
3. Echa tres cucharadas de postre llenas de purpurina. Remueve.
4. Añade una gota de colorante alimentario y vuelve a remover.

Les diremos que podrán utilizar el bote de la calma para, como bien su nombre indica, volver a la calma en aquellos momentos en los que nuestras emociones nos hagan necesitarlo.

(Extraído de: Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula de primaria. *Reico*, p. 33)

ACTIVIDAD 2: IDENTIFICANDO EMOCIONES		DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer cuáles son las emociones básicas. ○ Saber identificar las emociones por la expresión de la cara, la gesticulación o las acciones de los demás. ○ Identificar vivencias propias en las que hayamos sentido o sintamos algunas de las emociones básicas y analizar las sensaciones que estas nos ocasionan. 		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conoce, identifica y sabe denominar las 6 emociones básicas. ○ Reflexiona sobre las emociones que acontecen en su ser en un momento dado. ○ Asocia expresiones faciales y otros elementos a cada emoción básica. ○ Es capaz de representar una determinada emoción básica. 		
MATERIALES		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Imágenes sobre las emociones básicas. 		
DESARROLLO		
<p>El alumnado se colocará en círculo. En el centro habrá un montón con una serie de imágenes bocabajo que representan una serie de emociones, todas ellas emociones básicas (ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo) (anexo 2). Empezará un alumno cogiendo una imagen del montón y, sin mostrarla a nadie, deberá representar la emoción de la cual cree que se trata mediante mímica, y sus compañeros deberán adivinarla. Quien la acierte, cogerá la siguiente imagen y seguiremos el mismo procedimiento hasta acabar con el montón.</p>		

Una vez se termine el juego, pasaremos a revisar imagen por imagen. El docente irá mostrándolas y entre todo el alumnado deben decir qué emoción creen que se encuentra representada en ella. Comprobaremos si los alumnos que la representaban gestualmente estaba en lo cierto, y en qué nivel el alumnado conoce cuáles son las emociones básicas y sabe identificarlas. Además, para ello, se les preguntará en qué ocasiones sienten dichas emociones, cómo se sienten y qué sensaciones tienen entonces.

ACTIVIDAD 3: OBSERVANDO MIS EMOCIONES		DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ayudar a los alumnos a afrontar mejor las emociones difíciles. ○ Expresar las emociones propias. 		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Acepta las emociones propias tal y cómo son y sabe afrontarlas. ○ Es capaz de representar visualmente sus emociones (a través de una escultura, de un dibujo, etc.). ○ Expresa sus emociones con facilidad. 		
MATERIALES		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Plastilina 		
DESARROLLO		
<p>Comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir su mirada a un determinado punto situado en el suelo o en otro lugar del aula. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.</p> <p>Les pedimos que recuerden algún hecho más o menos reciente que les haya producido alguna emoción de entre las tratadas en el ejercicio anterior que no les haya gustado o que les haya causado dolor. También pueden escoger alguna vivencia relativamente estable (un problema, un obstáculo, una dificultad...) que les cause algún tipo de dolor o preocupación.</p> <p>Cuando ya hayan elegido la emoción a observar, les pedimos que traten de identificar el motivo que la causa, y que reproduzcan en su cuerpo y en su mente lo que les sucede (sensaciones corporales y reacciones mentales que experimentan cuando esa vivencia les ocurre). Abrirán los ojos y tendrán que construir una escultura con plastilina que refleje lo</p>		

que han sentido o la emoción que han recordado. A continuación, la enseñarán al grupo explicando lo que representa y expresando así sus emociones.

Cuando todos hayan mostrado al grupo su escultura, les pedimos que cierren los ojos e intenten abandonar la resistencia que les produce esa emoción que han representado, tratando de aceptarla tal y como es. Les comentamos que esto que están haciendo no significa resignación, sino reconocer que esa emoción es real y está en nosotros, y que solo así seremos capaces de transformarla en emociones agradables.

Una vez llegados a este punto, toca distanciarse de esas emociones y para ello el alumnado tendrá que decirse a sí mismo: “Yo no soy esa emoción: soy el que observa la emoción. Yo soy mucho más que una emoción”.

Para terminar tomarán conciencia de su respiración, experimentando la calma que les produce estar sentados respirando tranquilamente. Les diremos que piensen la siguiente frase: “Vivo en el presente, estoy en paz”, y que la repitan varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que les ha producido este ejercicio. Les dejaremos disfrutando de esta sensación durante un par de minutos.

(Extraído de: Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias). CEIPS Nueva Andalucía, p. 37)

ACTIVIDAD 4: LA ABEJA	DURACIÓN: 5 minutos
OBJETIVOS	
o Ofrecer al alumnado técnicas de relajación basada en la respiración para tratar las emociones negativas.	
COMPETENCIAS	
o Es capaz de utilizar técnicas de relajación que le ayuden a afrontar las emociones negativas.	
MATERIALES	
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
Se les enseñará una actividad que podrán realizar cuando experimenten alguna emoción negativa que le ocasione tensión o dolor, y la realizaremos con ellos para que aprendan	

cómo es.

Se les pedirá que se tapen los oídos y cierren los ojos e inspiren profundamente por la nariz con la boca cerrada. A continuación, deberán espirar el aire haciendo el sonido “MMMMM” en la garganta, el paladar y la parte superior de su cráneo. Mantendrán el sonido durante la exhalación y repetirán 5 veces este procedimiento.

Al terminar les preguntaremos dónde han sentido el sonido y qué les ha parecido la experiencia.

(Extraído de: Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula de primaria. *Reico*, p. 33)

ACTIVIDAD 5: LAS PREOCUPACIONES, LAS CONTROLAMOS		DURACIÓN: 5 minutos
OBJETIVOS		
○ Ofrecer al alumnado técnicas de relajación basadas en la respiración para tratar las emociones negativas.		
COMPETENCIAS		
○ Es capaz de utilizar técnicas que le ayuden a afrontar las emociones negativas.		
MATERIALES		
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.		
DESARROLLO		
Les enseñaremos otro ejercicio que podrán realizar cuando tengan algún pensamiento que les perturbe y les ocasione alguna emoción negativa: tristeza, asco, miedo, ira, etc.		
El alumnado cerrará los ojos y dirá mentalmente “¡para!”, al mismo tiempo que cierran las manos tensándolas. A continuación soltarán el aire que tienen dentro y abrirán las manos. Posteriormente, realizarán 5 o 6 respiraciones concentrándose en las manos y contando 1,2,3,4 al inspirar y al espirar.		
(Extraído de: “Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula de primaria”. <i>Reico</i> , p. 34)		

ACTIVIDAD 6: UN LUGAR SEGURO		DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS		
○ Ofrecer al alumnado técnicas de mindfulness para afrontar las emociones difíciles.		
○ Expresar nuestros propios sentimientos y emociones.		

COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> ○ Afronta las emociones negativas haciendo uso de técnicas de mindfulness.
MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ordenador o radio ○ Altavoces ○ Audio del programa “Tranquilos y atentos como una rana” (pista 7)
DESARROLLO
<p>Realizaremos una meditación, basada en la técnica de visualización, para aprender a tratar las emociones difíciles, como son el miedo, la tristeza, la ira, etc.</p> <p>Se les indicará al alumnado que se coloquen bocarriba en el suelo, con los ojos cerrados y los brazos y las piernas estiradas y relajadas.</p> <p>Escucharán la pista 7 del programa “Tranquilos y atentos como una rana”.</p> <p>Al finalizar, les pediremos que voluntariamente expresen cómo se han sentido al realizar este ejercicio, y les diremos que es algo que pueden hacer ellos mismos cuando experimenten miedo, tristeza u otra emoción difícil.</p> <p>(Actividad extraída del programa “Tranquilos y atentos como una rana”)</p>

SESIÓN 2: LAS EMOCIONES BÁSICAS II (1 hora y 7 minutos)

ACTIVIDAD 1: LA MEDIA SONRISA	DURACIÓN: 3 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Generar pausas de consciencia y alegría en la vida cotidiana. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Utiliza técnicas de mindfulness en su vida cotidiana que les sirva para despertar emociones positivas. ○ Valora los pequeños momentos y sucesos del día a día, encontrando en ellos motivos por los que estar alegres. 	
MATERIALES	
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
<p>Invitaremos a los alumnos a esbozar una ligera sonrisa (“media sonrisa”) mientras inspiran y espiran lentamente durante tres veces. Les animamos a hacerlo sintiendo la alegría de estar vivos y de poder disfrutar del momento presente.</p> <p>Les propondremos que utilicen este ejercicio en su vida cotidiana, para llenarse de calma y</p>	

alegría, ante diversas situaciones: al despertar por la mañana, mientras esperan en una fila o en la parada del autobús, al escuchar música, cuando se sientan enfadados, etc.

Extraído de: Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias). CEIPS Nueva Andalucía, p. 31)

ACTIVIDAD 2: UN MOTIVO PARA SER FELIZ		DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Valorar las cosas positivas que podemos encontrar en el momento presente. ○ Recordar que siempre hay una razón por la que estar alegre. 		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Aprecia las cosas positivas del momento presente, considerándolas motivos por los que estar alegre. ○ Expresa sus ideas, sentimientos y emociones a los demás. 		
MATERIALES		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Folios ○ Lápiz, rotuladores y lápices de colores. ○ Tijeras ○ Cinta adhesiva 		
DESARROLLO		
<p>A menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido, de una manera poco consciente. Como consecuencia, no valoramos el milagro de las pequeñas cosas de las que disfrutamos en cada instante: estar vivos, tener salud, disponer de un hogar, poder alimentarnos, tener una familia, tener amigos, que el sol siga brillando cada día, que tengamos agua para beber, que no nos duelan las muelas....</p> <p>Podemos reflexionar con nuestros alumnos acerca de estos hechos y la necesidad de dedicar algunos momentos para “despertar”, vivir más conscientemente y apreciar los milagros cotidianos. A continuación, pedimos a los alumnos que escojan algo que les haga sentir bien en este momento. Les invitamos a cerrar los ojos y, durante un minuto, les animamos a saborear los sentimientos que les produce pensar en esa cosa o hecho que han elegido.</p> <p>Al finalizar, podemos pedirles a los alumnos que, voluntariamente, expongan al grupo cuál ha sido el “motivo para ser feliz” que han escogido.</p>		

Cada alumno puede escribir el motivo para ser feliz que ha compartido con sus compañeros o bien otro, y decorar la frase o la palabra para colocarlo por las paredes de la clase. Así tendremos presentes en todo momento que existen muchos motivos por los que estar alegres y felices.

(Extraído de: Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias). CEIPS Nueva Andalucía, p. 32)

ACTIVIDAD 3: ROLE-PLAY SOBRE LAS EMOCIONES	DURACIÓN: 25 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconocer las emociones básicas. ○ Proponer formas de actuación ante determinadas situaciones en las que está presente alguna emoción básica. ○ Coordinarse con los compañeros y reflexionar con ellos sobre determinadas situaciones hipotéticas. ○ Promover una buena gestión emocional en el alumnado tanto de sí mismos como en favor de los demás. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrolla buenas conductas ante situaciones que pueden resultar poco agradables o complejas. ○ Propone medidas positivas para la gestión de las emociones propias y de las de los demás. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Descripción de las situaciones hipotéticas para el role-play. 	
DESARROLLO	
<p>Se formarán grupos de 5 personas aproximadamente y se le asignará a cada grupo una situación hipotética en la que aparezca alguna de las emociones básicas (anexo 3). Realizarán un role-play a partir de las mismas; para ello les decimos que deberán representar esa situación, haciendo visible en la misma escenificación la forma en la que ellos actuarían en ese caso, una solución o conclusión.</p> <p>Cada vez que un grupo termine de realizar el role-play se comentará el caso que se le ha asignado a ese grupo y si la forma en la que han actuado es la correcta, en caso contrario, tendrán que proponer otras formas de actuación.</p>	

ACTIVIDAD 4: EL PARTE METEOROLÓGICO PERSONAL	DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconocer y analizar nuestras emociones y las de los demás. ○ Aceptar las diferencias de nuestro propio carácter. ○ Comprender y aceptar a los demás como son. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reflexiona sobre sus propias emociones y las de los demás en un momento dado, siendo capaz de identificarlas y aceptarlas tal cual son. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ficha sobre el parte meteorológico personal ○ Lápiz ○ Lápices de colores 	
DESARROLLO	
<p>Comenzaremos explicando al alumnado la analogía entre el tiempo meteorológico y nuestras emociones. Se les dirá que a veces nos sentimos relajados como cuando no hay viento y brilla el sol, que otras veces experimentamos en nuestro interior una tormenta, cuando vivimos momentos de ira, o bien podemos estar tristes experimentando una sensación que se asemeja a un cielo encapotado y lleno de nubes.</p> <p>A continuación, pasaremos a realizar la siguiente actividad guiada con el alumnado, donde el profesor irá dando una serie de instrucciones y haciendo preguntas que les permitirá ser conscientes de su estado emocional en el momento presente y aceptarlo tal cual es, sin identificarse con las emociones que experimentan:</p> <p>Siéntate cómodamente, cierra los ojos o déjalos entornados, como prefieras. Tómate el tiempo que necesites para descubrir cómo te sientes en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? ¿Te sientes relajado y brilla el sol? ¿O está el cielo encapotado, cubierto de nubes y a punto de caer un chaparrón? ¿O quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente? Es como hacer el parte meteorológico según tu estado emocional de este momento, sin pensarlo.</p> <p>Y cuando sepas cómo te sientes en este mismo instante, lo dejas tal cual, exactamente como es, no precisas sentirte de otra manera distinta a como te sientes ahora. ¿Verdad que no puedes cambiar el tiempo exterior? Permanece así, experimentando esta sensación por un momento.</p>	

De forma amable y curiosa, observas las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se avecina... Es simplemente lo que hay, el humor no puede cambiarse así como así. Igual que no puede cambiarse el tiempo. Puede ser que en otro momento del día el tiempo cambie, pero ahora es como es. Y así está bien. Los estados de ánimo cambian. Pasan por sí mismos. No tienes que hacer nada para ello. Y esto hace las cosas más fáciles.

A continuación, se les entregará una ficha (anexo 4), en la cual tendrán que dibujar su parte meteorológico particular en ese momento. Se les dirá que al finalizar el día observen si ha cambiado o si sigue siendo el mismo.

Una vez hayan dibujado su parte meteorológico, se les dirá que reflexionen acerca de cómo se sienten otras personas queridas por ellos. Por ejemplo, al salir de casa de camino al colegio, preguntarles qué humor creen que tenía su madre, su padre u otra persona que haya tenido la oportunidad de ver, en ese momento. Pedirles que dibujen el parte meteorológico de esa persona.

(Actividad inspirada en el “Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias)”. CEIPS Nueva Andalucía, p. 43; y en “Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula de primaria”. *Reico*, p. 36)

SESIÓN 3: EL AMOR (1 hora y 12 minutos)

ACTIVIDAD 1: EL SECRETO DEL CORAZÓN	DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer qué es el amor y qué es o qué significa quererse. ○ Fomentar el amor en el alumnado, tanto hacia así mismo como hacia los demás. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiene una idea más o menos clara sobre lo que es el amor y sobre qué significa quererse. ○ Es consciente de que es capaz de dar amor a los demás y de amarse de igual manera a sí mismo. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ordenador o radio ○ Altavoces 	

- Audio del programa “Tranquilos y atentos como una rana” (pista 10)

DESARROLLO

Realizaremos una meditación, basada en la técnica de visualización sobre la emoción del amor.

Se indicará al alumnado que se coloquen cómodos en sus sillas y cierren los ojos. Cuando estén preparados, pasarán a escuchar la pista 10 del Programa “Tranquilos y atentos como una rana”.

A continuación se les preguntará qué han sentido con este ejercicio, y pasaremos a introducir brevemente esta emoción, observando también lo que saben sobre la misma. Para ello les preguntaremos: ¿qué es el amor? ¿Qué es quererse?

(Actividad inspirada en el programa “Tranquilos y atentos como una rana”)

ACTIVIDAD 2: MI CÍRCULO DE PERSONAS QUERIDAS

DURACIÓN: 30 minutos

OBJETIVOS

- Identificar a las personas con las que nos unen lazos de amor y expresarles nuestro cariño, desarrollando una actitud de amor hacia los mismos.

COMPETENCIAS

- Reconoce que hay personas que le quieren y personas a las que ellos quieren.
- Es capaz de expresar su amor hacia las personas a quienes quieren.

MATERIALES

- Folios
- Lápiz
- Lápices de colores

DESARROLLO

Pediremos a los niños que piensen en las personas más próximas a ellas (su familia, sus amigos, etc.) y que hagan un dibujo en el que aparezcan ellos mismos rodeados de aquellas personas que le quieren y a quienes ellos quieren.

Cuando todos hayan terminado mostraran sus dibujos al grupo y, de forma voluntaria, lo explicaran brevemente. A continuación se procede a establecer un diálogo con el alumnado en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Quién me quiere a mí?

- ¿A quién quiero yo?
- Cuando nos enfadamos, ¿significa eso que no nos queremos?
- ¿Qué puedo hacer para que una persona sepa que la quiero?

Para terminar, proponemos a los alumnos una tarea muy especial: hoy mismo vamos a dar una sorpresa a nuestros padres para que sepan lo mucho que les queremos. Cuando hoy nos vengán a recoger al colegio o cuando lleguemos a casa, les vamos a dar un beso y un abrazo muy fuerte, y les diremos una frase muy bonita con la que vamos a expresarles todo nuestro cariño.

Dejamos un tiempo para que cada alumno piense la suya, la cual podrán compartirla con el grupo, o bien se les da la opción de decidir una frase igual para todos.

(Extraído del programa “Aulas Felices”, p. 182)

ACTIVIDAD 3: AMOR COMPRENSIVO	DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> o Comprender mejor a nuestros seres queridos para poder darles nuestro amor. o Desarrollar una actitud de amor hacia las personas a quienes queremos. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> o Reflexiona e identifica lo que hace felices e infelices a nuestros seres queridos. o Desarrolla acciones de amor hacia las personas a quienes queremos. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> o Cuaderno de clase o Lápiz o bolígrafo 	
DESARROLLO	
<p>Pediremos a los alumnos que piensen en una persona concreta con quien tienen vínculos de amor (la madre, el padre, un amigo, una persona especial, etc.) y que escriban dos listas de cosas que creemos que le hacen feliz e infeliz, respectivamente.</p> <p>A continuación, les pediremos que reflexionen acerca de lo que han anotado, y a partir de ello, piensen y escriban uno o dos propósitos que se va a plantear para mejorar y poder hacer más felices a sus seres queridos.</p> <p>Observaciones: es conveniente realizar una breve revisión sobre esta actividad en sesiones posteriores para valorar el grado de cumplimiento de los propósitos que se ha planteado</p>	

cada alumno.

(Extraído del programa “Aulas Felices”, p. 190)

ACTIVIDAD 4: LA CAJA DE LAS PEQUEÑAS ACCIONES	DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS	
○ Realizar acciones de amor hacia los demás en el día a día.	
COMPETENCIAS	
○ Reflexiona sobre cómo puede hacer felices a los demás y sobre cómo dar amor.	
○ Realiza acciones de amor hacia los demás en su vida cotidiana.	
MATERIALES	
○ Folios	
○ Lápiz o bolígrafo	
○ Caja	
DESARROLLO	
<p>Cada alumno debe escribir en pequeños trozos de papel dos acciones de amor o dos acciones con las que podemos hacer felices a los demás. El docente pasará por las mesas revisando lo que han escrito e irán metiendo los papeles en una caja que este llevará.</p> <p>Se les dirá que cada día, al llegar al aula, un alumno cogerá de la caja un papel y, ese día, todos deben hacer por cumplir la propuesta que ha salido. Por ejemplo: compartir mis cosas, ofrecer mi ayuda, etc.</p>	

ACTIVIDAD 5: MEDITACIÓN DE LA BONDAD AMOROSA	DURACIÓN: 7 minutos
OBJETIVOS	
○ Cultivar el altruismo, ofreciendo nuestro amor a todos los seres.	
COMPETENCIAS	
○ Es capaz de desear cosas buenas y dar amor a todos los seres indistintamente del afecto que les tenga.	
MATERIALES	
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
<p>Comenzamos creando una atmósfera de relajación y concentración, pidiendo a los alumnos que adopten una postura cómoda, sentados, con la espalda recta, que cierren los ojos y realicen varias respiraciones tranquilas y profundas, para concentrarse y llenarse de</p>	

calma.

Cada uno recitará interiormente los versos que figuran más abajo, procurando sentir de modo intenso y sincero lo que se recita:

Que yo/él/ella sea feliz

Que yo/él/ella no sufra ningún daño

Que yo/él/ella no tenga tristeza, miedo ni enfado

(Podemos haberles dado previamente una copia de los versos escritos, o pueden escribirse en la pizarra o proyectarse en una pantalla). La secuencia para la recitación es la siguiente:

1º Cada uno piensa en sí mismo y se dedica esos versos.

2º A continuación, pensamos en una persona a la que apreciamos, y recitamos los versos pensando en ella y deseando vivamente aquello que estamos pensando.

3º Posteriormente, hacemos lo mismo pensando en alguien que nos resulte indiferente (una persona que hemos visto por la calle y que no conocemos, un vecino con quien no tengamos una especial vinculación, etc.)

4º Ahora recitamos los versos pensando en alguien a quien amemos (un miembro de nuestra familia, una amistad especial, etc.)

5º Finalmente, hacemos lo mismo pensando en alguien cuyo solo recuerdo nos cause sufrimiento (una persona con quien no nos llevamos bien, alguien con quien estamos atravesando una relación difícil, incluso alguien con quien tengamos una declarada enemistad, etc.)

Para acabar, cada uno se visualiza a sí mismo como si de su corazón irradian ondas de amor, de modo semejante a como se propagan las ondas de un estanque cuando arrojamus una piedra en él. Imaginamos que esas ondas irradian hacia quienes nos son más cercanos y se van extendiendo poco a poco; a nuestra familia y amigos, a nuestros vecinos, a nuestro barrio, a la localidad, a todo el país, a todos los seres animados e inanimados de la Tierra y, finalmente, nuestras ondas llenan todos los confines del universo.

(Extraído del programa “Aulas Felices”, p. 188)

SESIÓN 4: LA VERGÜENZA (50 minutos)

ACTIVIDAD 1: ¡ES HORA DE BAILAR!	DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">○ Verse en una situación que ocasione cierta vergüenza.○ Comprender que es normal que tengamos vergüenza en ciertas situaciones de nuestra vida, aceptando así dicha emoción.	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none">○ Reconoce sus emociones y acepta la vergüenza como una emoción que, al igual que otras, forma parte de nuestra vida.○ Expresa libremente sus emociones y sensaciones sobre la experiencia propia.	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none">○ Ordenador o radio○ Altavoces○ Música de tipología diversa.	
DESARROLLO	
<p>Se pondrá música y se le dirá al alumnado que se desplace por el espacio moviéndose y bailando libremente. Tras un minuto, cambiamos de música y ahora iremos poniendo pequeños trozos de canciones o composiciones musicales que puedan asociarse a diferentes emociones. Pondremos música alegre, triste, desagradable, estresante, etc. y les pediremos que, uno a uno, bailen escenificando exageradamente las emociones que en ellos provocan. El docente podrá ayudarles dándoles algunas ideas, por ejemplo: bailamos como si fuéramos cantantes de rock, bailamos como si estuviéramos cansados, bailamos con mucha energía, saltando lo más alto que podamos y levantando las manos, etc. Cuando todos hayan bailado de forma individual, bailarán todos a la vez.</p> <p>Muchos habrán sentido vergüenza al hacer esta actividad (es la finalidad que pretendíamos con la misma). Es por ello, que a continuación reflexionaremos sobre dicha emoción, sobre cómo se han sentido, tanto cuando han bailado de forma individual como cuando han bailado todos a la vez. Posteriormente, les explicaremos que es normal que dicha emoción aparezca en algún momento de nuestra vida.</p>	

ACTIVIDAD 2: ¡ME TOCÓ!	DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Afrontar actividades que puedan ocasionar vergüenza, aceptando con normalidad la aparición de dicha emoción. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Acepta la aparición de la vergüenza en ciertos momentos de su vida. ○ Es capaz de realizar determinadas acciones o actividades aunque sienta vergüenza, asumiendo y afrontando dicha emoción. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Varias pelotas pequeñas (en función del número de grupos) 	
DESARROLLO	
<p>Por grupos de 6 o 7 personas, se irán pasando rápidamente una pelota pequeña, cuando el docente diga ¡quema! el alumno que tiene la pelota tendrá que hacer lo que el docente indique. Se trata de pequeñas actividades graciosas y espontáneas a las que el alumnado deberá enfrentarse.</p> <p>Los retos serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contar un chiste/adivinanza - Repetir dos veces el siguiente trabalenguas: Pablito clavó un clavito. ¿Qué clavito clavó Pablito? - Imitar a tu animal preferido - Decir algo que crees que tus compañeros no saben de ti - Decir una frase (esta puede ser lo que hiciste ayer, o saludar diciendo tu nombre completo, etc.) con los dientes juntos. - Ir corriendo a la pata coja de un extremo a otro de la clase - Transportar de un extremo a otro de la clase una pelota pequeña en una cuchara con la boca sin que la pelota se caiga (puede ser una pelota de pin pon u otro objeto más pesado). <p>Con esta actividad se pretende que los alumnos realicen pequeñas cosas que les pueda dar vergüenza delante de sus compañeros; se trata de que se suelten un poco a partir de pequeñas actividades graciosas y retos que no están acostumbrados a hacer en el día a día del aula, el cual está centrado más en lo exclusivamente académico.</p>	

ACTIVIDAD 3: ¿QUÉ HAGO SI TENGO VERGÜENZA?	DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ofrecer herramientas al alumnado que le ayuden a superar la vergüenza. ○ Ser capaz de afrontar una situación que nos ocasione vergüenza e ir reduciendo la aparición de esta emoción. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiene predisposición a afrontar momentos vergonzosos. ○ Utiliza herramientas que le ayudan a superar la vergüenza. ○ Es capaz de gestionar adecuadamente la emoción de vergüenza cuando esta aparece. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Cartulina o papel continuo ○ Lápiz, bolígrafo, rotuladores 	
DESARROLLO	
<p>Les explicaremos al alumnado que existen diversas maneras de superar la vergüenza, que no vamos a superarla de una vez, pero que lo importante es hacer frente a ella poco a poco. Posteriormente, les daremos una serie de pautas que pueden seguir en aquellas situaciones o momentos en los que sientan vergüenza. Estas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me voy a un sitio tranquilo unos minutos. 2. Respiro profundamente y trato de relajarme, para ello puedo cerrar los ojos y realizar varias inspiraciones y exhalaciones profundas, o contar mi respiración hasta que me relaje. 3. Cuando estoy relajado, me planteo lo siguiente ¿realmente es para tanto? ¿realmente los demás pensarán eso? Y en cualquier caso, ¿qué es lo peor que puede pasar? 4. Piensa que tú puedes hacerlo, que no eres mejor que nadie, pero tampoco peor, y que no tienes ningún motivo para pensar que harás el ridículo. 5. Divido la tarea que me avergüenza (saludar a alguien, preguntar en clase, etc.) en pequeños pasos, como por ejemplo: <ol style="list-style-type: none"> a. Me acerco a la persona b. Miro a los ojos c. Digo hola d. Hago un gesto con la mano e. Sonrío f. Me alejo 6. Me centro en los pasos y sigo las instrucciones. 7. Valoro y compruebo si ha sido para tanto. 	

8. Pienso que pase lo que pase, por lo menos lo he hecho.

9. Me planteo el siguiente reto o paso, por ejemplo saludo y pregunto qué tal.

Se hará un cartel (puede hacerlo el profesor mismo) sobre estas instrucciones para colgarlo en un lugar visible de la clase, de forma que se pueda consultar fácilmente, teniendo dichas pautas presentes en cualquier momento.

(Extraído de: “Educa y aprende: juego educativo “sin vergüenza”, 2015)

ACTIVIDAD 4: TODO SALE BIEN		DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none">○ Tener predisposición para afrontar situaciones en las que sintamos vergüenza.○ Ofrecer al alumnado técnicas que le ayuden a enfrentarse a situaciones vergonzosas para él.○ Ser capaz de superar una situación vergonzosa.○ Expresar nuestros propios sentimientos, emociones y sensaciones.		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none">○ Se enfrenta con normalidad a situaciones vergonzosas para él.○ Utiliza técnicas que le ayudan a confiar en que puede superar la vergüenza.		
MATERIALES		
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.		
DESARROLLO		
<p>Los alumnos se tumbarán en el suelo, con el cuerpo relajado y realizarán la siguiente meditación guiada. El docente irá dando las siguientes pautas:</p> <p>Tumbate en el suelo, ponte cómodo y cierra los ojos. Respira, nota como el aire entra y sale por tu nariz, puedes notar la respiración en todo tu cuerpo. Ahora, olvida por un momento lo que estés pensando, concéntrate en tu respiración e imagina que puedes superar todo aquello que te ocasiona vergüenza, ya sea por timidez, por miedo a lo que los demás puedan pensar de ti, porque algo no te salga bien. Piensa en que te encuentras en ese momento en el que justo vas a realizar algo que te da vergüenza, imagínate en ese momento ¿cómo te sientes? ¿hay más gente a tu alrededor? ¿qué es lo que te ocasiona vergüenza? ¿qué piensas de ti mismo en ese momento?</p> <p>Ahora piensa en que en ese momento vas a superar tu vergüenza, di a ti mismo ¡no pasa nada! ¡lo voy a lograr y todo va a ir bien! Imagina que todo sale como quisieras que salga,</p>		

que no te pones nervioso, no te sonrojas... Todo sale bien, estás a gusto, cómodo y orgulloso de ti mismo. Quédate disfrutando de ese momento y, poco a poco, cuando te sientas preparado, abre los ojos lentamente.

Tras terminar esta meditación pondremos en común cómo se han visto en la situación que han imaginado y cómo se han sentido en ella y con la meditación.

Les diremos que esta actividad pueden realizarla ellos mismos cuando lo necesiten; por ejemplo, cuando al día siguiente tienen que someterse a una situación que les de vergüenza.

SESIÓN 5: EL ODIO (1 hora y 15 minutos)

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ ME DICE LA IMAGEN?	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer qué es el odio y cómo se manifiesta en las personas. ○ Reconocer nuestras propias emociones, en concreto, el odio. ○ Comprender la importancia de deshacerse del odio y proponer ideas para ello. ○ Expresar nuestras emociones, ideas y sensaciones. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Se da cuenta del odio que transmite a ciertas personas y es capaz de proponerse a sí mismo soluciones para eliminarlo. ○ Conoce qué implica el odio y cómo se manifiesta en las personas. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Imagen sobre el odio ○ Folios ○ Lápiz o bolígrafo 	
DESARROLLO	
<p>Se mostrará una imagen al alumnado sobre el odio (anexo 5). Les dejaremos un minuto para que observen la ilustración y, a continuación, les preguntaremos qué es lo que creen que ocurre en ella. El docente también podrá ayudar al alumnado a explorar la imagen a través de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué personajes aparecen en la imagen? ¿Dónde están?</p> <p>¿Qué está ocurriendo?</p> <p>¿Cómo mira el personaje de la izquierda al de la derecha?</p>	

¿Qué transmite la cara del personaje de la izquierda?

¿Y la cara del personaje de la derecha?

¿Cómo crees que reaccionará el personaje de la izquierda ante lo que ha ocurrido? ¿Por qué?

¿Crees que el personaje de la izquierda le está deseando algo malo al personaje de la derecha?

¿Alguna vez te has sentido así? ¿Cómo reaccionaste?

Tras este análisis y reflexión, les preguntaremos por la emoción que creen que se hace visible en la imagen. Una vez demos con ella, se les pedirá que digan qué entienden por odio, observando así si conocen y saben a qué hace referencia exactamente esta emoción.

Posteriormente les presentaremos una situación ficticia, que será la siguiente:

En la playa, un grupo de amigos está jugando a la pelota. De repente, esta rebota contra una sombrilla y se pincha.

Luego, se les pedirá que en silencio y de forma individual, piensen qué persona del grupo de amigos siente odio, para lo que se les presentará las siguientes acciones:

- Paula se echa a llorar con disgusto, porque la pelota es suya.
- Federico se encoge de hombros y propone cambiar de juego.
- Luis le grita al dueño de la sombrilla: «Ojalá se te rompa».
- Gonzalo le exige otra pelota al dueño de la sombrilla.

Cuando todos hayan pensado la opción que creen correcta, levantarán la mano voluntariamente para compartir su respuesta.

Ahora, les preguntaremos qué habrían hecho ellos en esa situación.

Tras esta breve actividad sobre un caso ficticio, pasarán a pensar cada uno sobre un caso real que les hace sentir odio actualmente. Les diremos que lo escriban en un trozo de papel y que lo hagan pedazos, lo que simbolizará la necesidad de eliminar el odio en nosotros mismos, y les explicaremos que queremos deshacernos de él.

A continuación, tendrán que pensar por qué sienten odio hacia esa persona, cosa o acontecimiento, y qué pueden hacer para superar ese odio.

Por último, pasaremos a poner en común algunas de sus situaciones y propuestas de

superación propias.

Actividad inspirada en el libro *Emocionario. Di lo que sientes*, p. 14 (el odio)

ACTIVIDAD 2: COMBATIENDO EL ODIO		DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none">○ Desarrollar acciones para intentar combatir el odio en los demás.○ Promover una actitud contra el odio aunque sintamos dicha emoción o nos traten con odio.○ Paliar el odio que muchas veces llevamos con nosotros.		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none">○ Es consciente de la importancia de afrontar el odio con conductas contrarias al mismo para el bienestar emocional.○ No trata con odio a quienes le tratan con odio, siendo capaz de desarrollar una buena conducta frente al mismo.○ Se deja querer por otras personas cuando siente odio.		
MATERIALES		
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.		
DESARROLLO		
<p>Para esta actividad dividiremos la clase en dos grupos. Todos irán caminando por la clase. Un grupo deberá mostrarse en situación de odio, y el otro tendrá que acercarse a los compañeros del otro grupo realizando algunas de las siguientes acciones, intentando provocar reacciones en ellos que les haga cambiar esa actitud de odio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mirarle a los ojos y sonreírle.- Saludarse con la mano y desearse un ¡feliz día!- Darse un beso- Abrazarse <p>Tras unos minutos, los alumnos se sentarán en sus sitios o bien formando entre todos un círculo, y se comentará cómo se han sentido en ambos roles, les preguntaremos si les ha costado cambiar su actitud de odio, así como hacerla cambiar en los demás. De esta forma veremos, y el propio alumno será consciente de si le cuesta mantener esa actitud de odio hacia la otra persona cuando le tratan con una sonrisa o amor. Al mismo tiempo, descubrirán si son capaces de no devolver la misma moneda a los demás, es decir, de no entrar en una conducta de odio hacia alguien aunque esa persona la trate con odio.</p> <p>(Actividad inspirada en el programa “Aulas Felices”, p. 182)</p>		

ACTIVIDAD 3: MIS DOS RAZONES	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Elaborar argumentos para potenciar la capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, ofreciéndoles una segunda oportunidad. ○ Valorar el perdón como ejercicio imprescindible para afrontar el odio y en definitiva para lograr el bienestar emocional. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Es capaz de perdonar a aquellas personas que le han herido, eliminando su odio hacia las mismas. ○ Hace uso del perdón en su vida cotidiana, como elemento para combatir el odio y disponer de bienestar emocional. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ordenador con acceso a internet 	
DESARROLLO	
<p>Comenzaremos reflexionando con el alumnado sobre la capacidad de perdonar. Les haremos la siguiente pregunta: Seguro que alguna vez alguien ha hecho algo que no te ha gustado, te ha insultado, te ha gastado una broma desagradable, un amigo no te ha invitado a su cumpleaños o no te ha prestado sus lápices o juguetes, etc. ¿Cómo has actuado en situaciones como estas? ¿Le has guardado odio o has hecho por olvidar esa conducta que no te ha gustado, siendo capaz de perdonarle?</p> <p>Después de que el alumnado, voluntariamente, comparta sus experiencias y de su opinión, el docente comentará que guardar rencor y odio a los demás solo nos proporcionan vivencias negativas, y que con el ejercicio del perdón, las situaciones desagradables que se nos presentan en la vida son fáciles de superar.</p> <p>Posteriormente, el docente puede aportar al grupo ejemplos de situaciones desagradables en las que alguien ha actuado mal, ofendido o hecho daño, o bien tomaremos de ejemplo algún caso propuesto por los alumnos, de modo que pueda ponerse en práctica la capacidad de perdonar para poder superar dicha situación. Tras acordar entre todos una de las situaciones presentadas, bien por el docente o por ellos mismos, se da un tiempo para que cada uno piense y exprese dos o tres razones por las que sería capaz de perdonar esa conducta. Por ejemplo: “Te perdono porque eres mi amigo y sé que no va a volver a suceder”, “Te perdono porque sé que no querías hacerme daño y ahora que sabes que me</p>	

lo has hecho, lo sientes”, etc.

Al terminar de poner en común las razones aportadas por todos, cada uno puede expresar libremente qué emociones y sentimientos le ha aportado su ejercicio de perdón. Podemos concluir la actividad pidiéndoles que busquen situaciones en las que no han sido capaces de perdonar, y comparar los sentimientos y emociones experimentados en dichas situaciones.

Posteriormente, cada uno pensará en una palabra que refleje lo que sienten cuando han perdonado a alguien, o simplemente relacionada con el perdón y un mundo sin odio. El docente elaborará una nube de palabras en la que estarán todas y cada una de las palabras aportadas por el alumnado. Se colocará por algún lugar de la clase, de forma que se tenga siempre presente sus reflexiones acerca del perdón y la capacidad de amar. El docente podrá usar la aplicación “nube de palabras” para crear este material (<https://www.nubedepalabras.es/>).

(Actividad inspirada en el programa “Aulas Felices”, p. 261)

ACTIVIDAD 4: SOLTAMOS EL ODIO	DURACIÓN: 5 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">○ Promover en el alumnado una actitud contra el odio ante la vida.○ Proporcionar al alumnado técnicas de mindfulness para calmarse y apaciguar el odio en aquellos momentos que sienta dicha emoción.	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none">○ Es capaz de soltar el odio que lleva dentro haciendo uso de técnicas que le ayuden a ello.	
MATERIALES	
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
Pediremos a los alumnos que cierren los ojos y que se imaginen que hinchan un globo; tendrán que hinchar el pecho mientras inspiran y piensan en que un gran amor y paz inundan su cuerpo. A continuación, sueltan el aire espirando y relajando el pecho, pensando en que se deshacen de todo el odio que lleven dentro (podrán imaginar que sueltan pensamientos negativos de otras personas). Repetirán este ejercicio 6 veces.	

Les diremos que esta es una actividad que pueden hacer cuando sientan odio, como una estrategia para rebajar el nivel de odio en ellos.

(Extraído de: Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula de primaria. *Reico*, p. 67)

SESIÓN 6: LA EMPATÍA (1 hora y 5 minutos)

ACTIVIDAD 1: ROLE-PLAY SOBRE LA EMPATÍA		DURACIÓN: 25 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none">○ Ponerse en el lugar de otras personas.○ Desarrollar una actitud empática hacia los demás.○ Reflexionar con los compañeros sobre determinadas situaciones problemáticas y proponer medidas de actuación que promuevan la empatía y la bondad.		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none">○ Se pone en el lugar de los demás y desarrolla conductas empáticas hacia los mismos.		
MATERIALES		
<ul style="list-style-type: none">○ Descripción de la situación hipotética.○ Descripción de los personajes de la situación que se presenta.		
DESARROLLO		
<p>Se le presentará al alumnado una situación ficticia de un grupo de amigos, donde varios se sienten mal porque no les gusta la actitud que el resto de amigos está teniendo con ellos (anexo 6).</p> <p>A continuación, les presentaremos a cada amigo, diciendo las características de todos ellos (anexo 7). En grupos de 5 personas aproximadamente, les diremos que escenifiquen esa situación o bien podemos proponer otras diferentes para cada grupo, para hacer la actividad más entretenida. Realizarán un role-play, para lo que asignaremos a cada miembro del grupo un nombre del grupo de amigos de la situación inicial. Les dejaremos un tiempo para que se preparen la puesta en escena. Les recordaremos que tendrán que actuar conforme a las características del personaje que les haya tocado.</p> <p>Tras haber realizado el role-play todos los grupos, se pondrán en común las sensaciones que haya tenido cada uno en su papel.</p> <p>Con esta actividad queremos que el alumnado descubra lo que se siente cuando están en el</p>		

lugar de otra persona que pasa una situación desagradable. Al mismo tiempo, queremos que sean capaces de actuar teniendo en cuenta la emociones de los demás. Esto dependerá del rol que les toque, si se realiza la actividad con situaciones distintas para cada grupo, en algunos casos habrá una persona que tenga un rol en el que deba actuar con crueldad y, en otros casos, casi todos tendrán que desarrollar una actitud de ayuda. De la misma forma, estarán los alumnos que tengan el rol de la persona que lo pasa mal. Por ello, cada uno tendrá una experiencia distinta, pero se pretende que a través del conjunto de la actividad en sí todos aprendan a ser más empáticos.

ACTIVIDAD 2: ¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE?	DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ponerse en el lugar de los demás. ○ Identificar y reflexionar sobre cómo se sienten los demás en determinadas situaciones. ○ Pensar diversas razones por las que una persona siente una determinada emoción. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sabe reconocer cómo se sienten los demás en un momento dado y es capaz de pensar las posibles razones por las que se sienten de dicha manera. ○ Es capaz de ponerse en el lugar de los demás en situaciones de la vida cotidiana. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Tarjetas sobre diversas situaciones. 	
DESARROLLO	
<p>Para esta actividad distribuiremos la clase en grupos de 5 personas aproximadamente. Se repartirá a cada grupo unas tarjetas con varias situaciones (las mismas para cada grupo) (anexo 8); por cada situación, deberán adivinar cómo se siente la persona por la que se le pregunta, teniendo que elegir entre las opciones que se dan en algunos casos y en otros casos, barajando ellos mismos la posibilidad de emociones de la que pueda tratarse.</p> <p>Tendrán que llegar todos los componentes de cada grupo a un acuerdo sobre la emoción que creen que tiene ese personaje. Una persona leerá la situación al resto del grupo y otra anotará la respuesta que han acordado, para después poner en común cada situación con el resto de los grupos y el docente. Dichos roles podrán ir variando. En el caso de tarjetas con preguntas abiertas (sin respuestas para elegir), los alumnos tendrán que dar diversas respuestas.</p>	

Con esta actividad queremos que el alumno sea consciente de las emociones de los demás en una situación determinada y de cómo podría llegar a sentirse él si se encontrara en la misma situación.

ACTIVIDAD 3: EN BUSCA DE LA PAREJA PERDIDA	DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ponerse en el lugar de los demás para así poder identificar cómo se sienten en un momento dado. ○ Vincular conductas empáticas a una determinada situación. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconoce cómo han de sentirse los demás en determinadas situaciones y vincula a ellas conductas empáticas a desarrollar. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Tarjetas de imágenes que representan una determinada situación. ○ Tarjetas de conductas empáticas. 	
DESARROLLO	
<p>Se entregará a la mitad de la clase una imagen que representará una determinada situación (anexo 9). A la otra mitad de la clase se le entrega otra tarjeta con una conducta empática (anexo 10). Deberán encontrar, ambos grupos, tanto los que tienen la imagen como los que tienen la conducta, su pareja correspondiente.</p> <p>Una vez que crean que hayan encontrado a su pareja, permanecerán juntos hasta que todos hayan encontrado a la suya. El docente supervisará que hayan asociado correctamente la imagen con la conducta o viceversa. Si hay muchos alumnos que no han dado con la pareja correcta se dará otros minutos para reubicarlas; si son pocos los que no han acertado el docente propondrá que entre todos realicen la asociación correcta.</p> <p>De esta forma el alumnado tendrá que ponerse en el lugar de la persona de la imagen, identificando como se siente y asociarla a la conducta idónea que podrían realizar para ayudar a esa persona.</p>	

ACTIVIDAD 4: IMAGINA QUE ERES...	DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollar la empatía haciendo uso de técnicas de mindfulness. ○ Reflexionar sobre lo que se siente al verse en diversas situaciones. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconoce cómo han de sentirse los demás en determinadas situaciones. ○ Es consciente de la importancia de actuar con los demás de la misma forma que le gustaría que actuaran con él. 	
MATERIALES	
No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
<p>La actividad consistirá en una meditación guiada, usando la técnica de la visualización. El docente contará una historia en la que el niño es el protagonista. El alumnado tendrá que cerrar los ojos y escuchar atentamente lo que el docente diga, imaginando lo que este vaya diciendo.</p> <p>El relato es el siguiente:</p> <p>Cierra tus ojos y comienza imaginando que te encuentras en un valle verde. El día es soleado y bonito. No sientes frío ni calor. Te encuentras muy a gusto donde estas. Pronto divisas un sendero color amarillo. Y comienzas a caminar por él.</p> <p>Llegas hasta un puente. Debajo corre un río de aguas tranquilas. Cruzas ese puente y observas que cerca se encuentra una casa muy bonita. Te acercas a ella y entras...</p> <p>Mientras lo haces notas que tu cuerpo va cambiando de tamaño. Observas que poco a poco tu cuerpo va empequeñeciendo, más y más cada vez. Luego notas que tus orejas se han vuelto de forma puntiaguda, y tu nariz se ha alargado y ahora tiene forma de hocico de animal.</p> <p>Pronto descubres que caminas a 4 patas y que tienes una cola larga. Ya no tienes dudas de que te has convertido en un ratón.</p> <p>Comienzas a recorrer la casa. Todo te parece gigante. No puedes llegar a ver por la ventana ni subirte a la mesa. Sólo recorres el suelo...</p> <p>De pronto ves un gato. Él te mira fijamente. Tú sabes que los gatos persiguen ratones así que comienzas a temblar. Tienes deseos de correr. Te agitas.</p> <p>Giras media vuelta e intentas huir pero pronto te das cuenta que tu cuerpo comienza a crecer. Cada vez más y más y te conviertes en un perro enorme.</p>	

Luego giras tu cuerpo y observas al gato. Sientes como tiembla de miedo pero tú sólo lo miras. Te detienes unos instantes para evaluar la situación.

Luego comienzas a acercarte hasta la puerta de entrada de la casa, sales por la puerta y retomas el sendero amarillo.

En este momento te das cuenta que tu cuerpo ha crecido más todavía y que ya no te encuentras caminando a 4 patas sino que estas caminando como lo haces normalmente.

Luego cruzas el puente y poco a poco vas tomando conciencia de tu cuerpo, de la sala, de los ruidos del ambiente...

Ahora te encuentras nuevamente en el aula. Suavemente abres los ojos y respiras profundamente”.

Tras finalizar con el relato, realizaremos las siguientes cuestiones al alumnado, las cuales nos servirán para reflexionar sobre la empatía:

¿Qué sensaciones has tenidos mientras fuiste un ratón?

¿Tuviste miedo en algún momento del relato?

¿Qué sensación tuviste mientras eras un perro?

¿Cómo se puede aplicar este relato a la vida cotidiana?

Queremos que el alumno se dé cuenta de cómo se sienten los demás cuando no actuamos como es debido con ellos (el gato le tiene miedo al perro porque el perro, con su gran tamaño, se cree superior y lo asusta), y de que ellos también pueden estar alguna vez en una situación similar (como el gato o el ratón), por la que seguro que no les gustaría pasar. (Extraído de: Portal de educación infantil y primaria “educapeques”)

SESIÓN 7: LA CULPA (40 minutos)

ACTIVIDAD 1: ¿SOMOS CULPABLES?	DURACIÓN: 25 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">○ Conocer qué es la culpa y reconocer momentos en los que hayamos sentido esta emoción.○ Ser conscientes de la importancia de perdonarnos nuestros errores como elemento necesario para el bienestar emocional.○ Ser capaz de liberarnos de la culpa que sentimos en un determinado momento de nuestra vida.	

- Proponernos a nosotros mismos acciones para mejorar y enmendar aquello que hacemos mal y por lo que nos sentimos culpables.

COMPETENCIAS

- Es capaz de perdonarse sus propios errores, liberándose así de la culpa que pueden ocasionar.
- Aprende de sus errores y se propone a sí mismos planes de mejora en base a ellos.

MATERIALES

- Folios
- Bolígrafo/ rotulador
- Pegamento de barra o cinta adhesiva
- Cartulinas (para diseñar los carteles “La cárcel de las emociones” y “Me perdono de mi culpa”)

DESARROLLO

Les haremos a los niños la siguiente pregunta ¿qué es la culpa? ¿os habéis sentido alguna vez culpables? ¿por qué? Escucharemos su opinión y posteriormente les dejaremos un tiempo para que piensen en una situación en la que han experimentado esta emoción. A continuación, les preguntaremos ¿qué hicisteis o que creéis que podríais haber hecho para arreglar esa situación y volver a sentirnos bien con vosotros mismos?

Luego, les pedimos que escriban en un trozo de papel aquello por lo que sienten culpables actualmente, o por lo que se sintieron culpables en algún momento de su vida.

Seguidamente, reflexionaremos con ellos sobre la necesidad de perdonarse a sí mismos cuando han hecho algo por lo que se sienten culpables. Les explicaremos que todos nos sentimos así en algún momento y que no es malo, que lo importante es superar esta emoción, aceptándola tal cual es y aprendiendo de los errores.

Se les presentará el cartel de “la cárcel de las emociones” y les explicaremos que cuando sentimos culpa, nuestras acciones quedan encerradas por esta emoción, como si de una cárcel se tratara. Les diremos que el perdón hacia ellos mismos es lo único que conseguirá liberar esa acción y sus sentimientos de culpa. Les explicaremos que pueden optar por liberarse a sí mismos o bien quedar arrestados.

Les pediremos que se levanten por pequeños grupos y peguen lo que hayan escrito en el cartel.

Posteriormente, les decimos que piensen qué pueden hacer para, en primer lugar, liberarse de ella (pedir perdón, hablar con la otra persona, comprometerse a no repetir esa acción, etc.) y, en segundo lugar, mejorar la conducta por la cual sienten culpa (pensar antes de hablar, procurar ser más responsable, etc.). Ahora, en otro trozo de papel escribirán aquellas cosas que van a hacer para perdonarse y las que van a realizar por mejorar en relación a aquella conducta o cosas que hayan aprendido de su error. Les diremos que cuando se sientan capaces de liberarse de esa culpa, se levanten y peguen este otro trozo de papel en el segundo cartel que se llamará “Me perdono de mi culpa”.

Al finalizar pondremos en común lo que han aprendido con la actividad.

ACTIVIDAD 2: SENTIMOS NUESTRO PROPIO PERDÓN	DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollar técnicas de mindfulness que nos ayuden a conseguir el bienestar emocional. ○ Aprender a perdonarnos nuestros propios errores. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sabe perdonarse a sí mismo sus errores. ○ Conoce técnicas de mindfulness que le ayudan a lograr el bienestar emocional. 	
MATERIALES	
No se requieren materiales para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
<p>Realizaremos una meditación basada en la técnica del escaneo corporal o <i>body scan</i> aplicada a la emoción de culpa. Para ello iremos dándoles las siguientes pautas a los alumnos:</p> <p>Túmbate boca arriba, piernas tendidas y brazos relajados a cada lado de tu cuerpo. Puedes cerrar tus ojos o dejarlos abiertos. Céntrate en tu respiración e inhala y exhala profundamente durante dos minutos más o menos. Empieza por prestar atención a tus dedos del pie derecho. Intenta notar las sensaciones que experimentas mientras sigues focalizando la atención en tu respiración. Imagina como cada expiración llega hasta tus dedos del pie, y como una sensación de paz inmensa y perdón comienza a entrar en ellos. Concéntrate en esta parte unos dos minutos aproximadamente y pasa a la siguiente zona. Ahora dirige tu atención a la planta de tu pie derecho y haz lo mismo que acabas de hacer con los dedos del pie. Después dirige tu atención a la parte del tobillo y repite lo mismo. Ve subiendo hasta la cadera y luego haz lo mismo con tu</p>	

pierna izquierda. Después, pasa por el abdomen y la parte de debajo de la espalda. A continuación, pecho y hombros, y la parte de arriba de la espalda. Presta atención a las partes del cuerpo que te produzcan dolor o malestar, e imagina que todas ellas se alivian, incluidos todos tus pensamientos; ahora no piensas en nada, nada te preocupa, solo sientes una paz interior que va alcanzando todas las partes de tu cuerpo. Siguiendo los mismos pasos que antes, dirige tu atención hacia los dedos de tu mano derecha, la muñeca, antebrazo, codo, brazo y hombro. Lo mismo para el brazo izquierdo. Luego pasa por la nuca y la garganta y finalmente, todas las regiones de tu cara (mentón, labios, lengua, nariz, mejillas, ojos, frente, etc.), y tu cabeza. Después de completar el escaneo del cuerpo, mantente relajado durante un momento en silencio, notando como tu cuerpo se siente ahora y disfrutando del perdón y la paz interior alcanzada con él. Abre tus ojos tranquilamente y estírate si lo necesitas.

(Actividad inspirada en el Programa de Mindfulness. Atención Plena (alumnado, docentes y familias). CEIPS Nueva Andalucía, p. 54)

SESIÓN 8: EL PESIMISMO (1 hora y 5 minutos)

ACTIVIDAD 1: ¿Y SI NUESTROS DESEOS SE CUMPLIERAN?	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer qué es el pesimismo y en contraposición el optimismo. ○ Confiar en que podemos lograr aquello que nos propongamos. ○ Ser conscientes de que para alcanzar nuestros deseos necesitamos ser perseverantes y optimistas. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Muestra una actitud positiva ante la vida, afrontando sus retos con optimismo y perseverancia (lucha por aquello que anhela). 	
MATERIALES	
No se requieren materiales para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
<p>Leeremos la siguiente historia a los alumnos y a continuación reflexionaremos sobre ella:</p> <p style="text-align: center;">LA HISTORIA DEL CHICO QUE QUERÍA SURFEAR</p> <p>Érase una vez un chico que deseaba convertirse en un gran surfista. No uno normal y corriente, sino un surfista de olas grandes. Pero solo tenía 10 años, y no solo vivía muy lejos del mar, sino que tampoco tenía dinero para comprarse una tabla. A menudo soñaba con que era surfista, también cuando estaba despierto. Cerraba los ojos y se veía</p>	

a sí mismo surfeando sobre las olas sin ningún problema. Incluso podía sentirlo, olía el mar, sentía la tensión en los músculos. Se deslizaba sobre las olas del océano concentrado y manteniendo el equilibrio. Era muy excitante. Cada vez lo hacía mejor. Ahora. Esta ola es mía. ¡Eso es! ¿Podría surfear alguna vez de verdad? Un día se fue de vacaciones con sus padres a Bretaña, a la Costa Salvaje. No tenía ni la más remota idea de dónde estaba eso, pero después de muchas horas en coche llegaron a su destino. Un poco cansados, la verdad. Cuando bajó del coche, aspiró el aroma del mar, corrió contento hacia la playa y lo que vio lo dejó maravillado. Un pequeño grupo de chicos jugaban en el agua, bañados por la luz del atardecer. Como unas jóvenes morsas esperaban a que llegara una buena ola. Tan pronto como esta se presentaba remaban rápidamente hacia ella y saltaban con agilidad sobre su tabla para tomarla. Uno de ellos se dirigió hacia la playa y le gritó: «¿Quieres probarlo? Es tan guay. ¿Lo has hecho alguna vez?». Él le respondió tímidamente: «No, todavía no, pero me encantaría». El chico se le acercó y le dio su tabla de surf. Era muy bonita, blanca con un pequeño delfín en la parte posterior. Decidido, cogió la tabla y con mucho esfuerzo remó contra la fuerte corriente tal como se lo había imaginado tantas veces. Cuando se presentó una ola, se enderezó en la tabla, sus pies bien firmes sobre ella. Por un momento se quedó sin aliento. ¿Podría hacerlo? ¡Sí, pudo hacerlo! Fue increíble. Se lo había imaginado tantas veces... Era exactamente lo que siempre veía cuando cerraba sus ojos y soñaba. Y ahora se había convertido en realidad. Todavía le quedaba mucho por aprender. No siempre era tan fácil como al principio podía parecer, pero cada vez lo iba haciendo mejor.

Este chico es ahora un conocido profesor de surf de Scheveningen (la playa de La Haya en Países Bajos) y enseña a cientos de niños. No solo les enseña a surfear, sino a tener confianza y a soltar. Confiar en el momento oportuno. Este momento. Confiar en aquella otra ola que siempre llega y soltar la idea de que las olas serán precisamente como tú quieres. Surfear sobre las olas de la vida no solo ofrece comprensión de tu propia naturaleza, sino también de la naturaleza que te rodea, a menudo tan llena de cambios.

(Historia extraída del programa “Tranquilos y atentos como una rana”, p. 119)

Tras leer la historia y asegurarse de que se han enterado de ella y la han comprendido, les hacemos la siguiente pregunta: ¿Cómo actuáis antes vuestros deseos? Queremos llegar a través de esta pregunta a que piensen que ser positivos facilita conseguir aquello que

deseamos y a que valoren la importancia del esfuerzo y la perseverancia.

A continuación, les invitamos a que piensen en 3 deseos, cierren los ojos e imaginen que han cumplido sus deseos, y que al igual que el niño que quería ser surfista y se imaginaba a sí mismo surfando sobre las olas, ellos se imaginen a sí mismos en ese momento haciendo lo que más deseen ahora mismo o aquello que les gustaría ser de mayor, disfrutando durante unos minutos de esa visualización.

Posteriormente, abrirán los ojos y se les pedirá que anoten en su cuaderno de clase u otra libreta esos deseos o metas y, junto a ellas, 3 planes que se proponen para alcanzarlas.

Se les pedirá que tengan sus deseos y sus propósitos presentes y que cada vez que realicen una acción o aparezcan en ellos pensamientos que les alejen de sus metas, marquen una cruz al lado de ese deseo. Cada vez que esto ocurra, deberán inventar una frase positiva que les ayude a cambiar esos pensamientos o conductas y conseguir así sus objetivos, como por ejemplo ¡yo puedo!, ¡no puedo decaer!, ¡sigue luchando!

De esta forma el alumno, tendrá presente constantemente sus metas o deseos, será consciente de si está actuando adecuadamente para conseguirlas y de que puede conseguirlas.

Observaciones: es conveniente realizar una breve revisión sobre esta actividad en sesiones posteriores para ver si están realizando un adecuado seguimiento de la actividad.

ACTIVIDAD 2: LAS GAFAS DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS	DURACIÓN: 25 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">○ Transformar los pensamientos negativos en positivos.○ Darnos cuenta de que hay muchos motivos por los que estar feliz y pensar de forma positiva.○ Tener esperanza y ser optimistas en nuestra vida cotidiana.○ Promover los pensamientos positivos en el alumnado.	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none">○ Sustituye sus pensamientos negativos por otros positivos.○ Es optimista con aquello que hace o se plantea en su vida cotidiana y reconoce la importancia de procurar esta cualidad para lograr el bienestar emocional.	

MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ficha de las gafas de los pensamientos positivos. ○ Tijeras ○ Lápiz ○ Lápices de colores/ rotuladores/ bolígrafos. ○ Papeles de colores u otros elementos decorativos que se deseen. ○ Elástico
DESARROLLO
<p>Cada alumno hará sus propias “gafas de los pensamientos positivos”, para lo que se le proporcionará una ficha (anexo 11), donde vendrá el recortable de las gafas. Tendrán que pintarlas y decorarlas a su gusto, añadiéndoles además los “cristales” que deseen; estos pueden hacerse con papeles de colores, a modo de collage o de dibujo. Se les informará de que debe ser algo que les ayude a crear pensamientos positivos, algo que les guste mucho, su color preferido, etc. Por último, le colocarán un elástico para poder ponérselas, tarea en la que les ayudará el docente.</p> <p>Les presentaremos las gafas informándoles de su función. Les diremos que las deberán tener siempre a mano en la clase y que les servirá para transformar los pensamientos negativos en positivos. Así, cada vez que un alumno se muestre pesimista o desanimado ante algo, les recordaremos la necesidad de cambiar los pensamientos negativos, diciéndole que se ponga las gafas de los pensamientos positivos, ya que hay muchas razones por las que estas felices y somos capaces de hacer lo que nos proponemos, y tener esperanza por ello nos ayudará a lograr lo que anhelamos.</p>

ACTIVIDAD 3: ¡CUÁNTAS BUENAS NOTICIAS!	DURACIÓN: 5 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollar los pensamientos y emociones positivas, así como el optimismo en el alumnado. ○ Valorar las cosas positivas que tienen lugar en el día a día. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Valora las cosas positivas que ocurren en su día a día y en el de los demás. ○ Encuentra motivos por los que ser feliz y pensar positivamente. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Folios 	

- Lápiz o bolígrafo
- Tarro o caja

DESARROLLO

Este juego está especialmente pensado para potenciar el optimismo y los pensamientos positivos en los niños. Les explicaremos a los alumnos que cada vez que ocurra una buena noticia en el contexto de la clase (un cumpleaños, el nacimiento de un hermanito o hermanita, un logro personal de algún niño o niña, etc.) deben escribirlo o representarlo con algún dibujo y depositarlo en un tarro (que estará de forma permanente en un lugar de la clase). El contenido de dicho tarro puede ser objeto de debate y al final de la semana se puede comentar todas las cosas buenas que han ocurrido. También puede realizarse a final de la semana, del trimestre o del curso, pudiendo elaborar incluso un mural con las buenas noticias que han ocurrido.

(Extraído de: “Ejemplos de juegos para trabajar las emociones en clase”. Viu. Universidad Internacional de Valencia, 2015)

ACTIVIDAD 4: PUEDO CONSEGUIRLO, AUNQUE CON ESFUERZO

DURACIÓN: 5 minutos

OBJETIVOS

- Ser consciente de lo importante que es ser perseverantes para conseguir nuestros objetivos o deseos.
- Ejercitar la perseverancia y el optimismo a través de técnicas de mindfulness.

COMPETENCIAS

- Es optimista y perseverante en la consecución de sus objetivos.
- Conoce técnicas de mindfulness que le ayuden a autorregular sus emociones y a lograr el bienestar emocional.

MATERIALES

No se requiere ningún material para el desarrollo de esta actividad.

DESARROLLO

Realizaremos un ejercicio de meditación basado en la respiración, utilizando la respiración combinada con frases o palabras claves, como por ejemplo:

Al inspirar me siento perseverante

Al espirar sonrío feliz

Al inspirar me siento optimista

Al espirar sonrío feliz

Si utilizamos solo palabras clave, estas pueden ser “perseverante”, “sonrío” o bien

“optimista”, “feliz”, asociándolas respectivamente a la inspiración y la espiración. El docente puede incorporar las palabras que crea oportunas.
(Actividad inspirada en el programa “Aulas Felices”, p. 158)

SESIÓN 9: REPASANDO LAS EMOCIONES (45 minutos)

ACTIVIDAD 1: YINCANA DE LAS EMOCIONES		DURACIÓN: 45 minutos
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Repasar las emociones tratadas en las sesiones anteriores. ○ Desarrollar conocimientos y habilidades emocionales en grupo. ○ Saber explicar qué es el bienestar emocional. ○ Expresar libremente nuestras ideas, emociones y sensaciones. 		
COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Demuestra lo que ha aprendido y sigue desarrollando conocimientos y habilidades emocionales con sus compañeros. ○ Conoce y sabe explicar qué es el bienestar emocional. ○ Expresa libremente sus ideas, emociones y sensaciones sobre determinadas situaciones. 		
MATERIALES		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ficha para anotar las respuestas. ○ Caja opaca ○ Cojín antiestrés pequeño ○ Guante de látex ○ Trozo de tela de terciopelo ○ Estropajo ○ Algodón ○ Puzzle ○ Objetos que sirvan de obstáculos (bancos, conos, picas, etc) ○ Adivinanzas de las emociones ○ Papeles con el nombre de diversas emociones ○ Papeles con las letras de la palabra “bienestar” (las 9 letras multiplicadas por los grupos de alumnos que haya para resolver la yincana) ○ Lápiz o bolígrafo 		
DESARROLLO		
Se realizará una yincana en el patio del colegio u otro lugar espacioso disponible, que		

constará de 9 pruebas (numeradas del 1 al 9) escondidas por determinados rincones del mismo. El alumnado, en grupos de 5 personas, debe ir resolviendo las pruebas. Cada vez que crean que han resuelto una, deberán acercarse al docente para que este dé el visto bueno y les entregue una letra. Habrá un total de 9 letras, que formarán la palabra “bienestar”. La yincana terminará cuando consigan todas las pistas o letras y descubran la palabra oculta. En ese momento deberán ir al docente y decirle dicha palabra sin que el resto de grupos se enteren. El grupo ganador será aquel que consiga resolver la yincana antes.

Cada grupo tendrá una ficha que deberá ir completando con las respuestas a cada prueba (anexo 12).

Se le asignará a cada grupo una prueba por la que empezar, para que así no se agolpen varios grupos en una prueba.

Las pruebas de la yincana son las siguientes:

Prueba nº 1 (finalidad de la prueba: identificar sensaciones a través del tacto y observar las emociones que puede ocasionar esta prueba en sí, quizás miedo, sorpresa o asco...)

Habrá una caja opaca donde encontrarán 5 objetos. Cada miembro del grupo cogerá uno de ellos y sin sacarlo de la caja anotará en la ficha del grupo el objeto del cual creen que se trata y las sensaciones que le ha causado.

Los objetos serán: guante de látex, trozo de tela (terciopelo), algodón, estropajo, cojín pequeño antiestrés.

Prueba nº 2 (finalidad de la prueba: desarrollar acciones que fomenten el amor)

Tendrán que construir un puzzle (anexo 13), descubrir que emoción aparece reflejada en el mismo, la cual será el amor, e ir hacia cualquier otro compañero de la clase y hacer un gesto de amor (una frase, un abrazo, etc.)

Prueba nº 3 (finalidad de la prueba: trabajar la confianza y el miedo)

Consistirá en un recorrido a ciegas por un lugar de trampas u obstáculos, en el que un alumno será el que se tape los ojos con una venda y sus compañeros deberán guiarle.

Prueba nº 4 (finalidad de la prueba: identificar emociones según sus características)

Habrá una caja con adivinanzas sobre las emociones (anexo 14). Los alumnos cogerán uno (solo un papel por grupo), deberán adivinar de qué emoción se trata.

Prueba nº 5 (finalidad de la prueba: demostrar los conocimientos sobre las emociones ya

trabajadas en las sesiones anteriores; servirse de la ayuda de los demás para desarrollar aún más esos conocimientos)

Habrà otra caja con papeles en los cuales estarà escrito el nombre de una emoci3n. Cogeràn uno y deberàn pensar y escribir 7 palabras relacionadas con esa emoci3n.

Prueba n° 6 (finalidad de la prueba: identificar las emociones propias y expresarlas)

Tendrà que contar cada miembro del grupo al resto del mismo como se sintió a lo largo del día anterior. Anotaràn el nombre de cada uno y las emociones que asocian a su estado de ànimo de dicho día.

Prueba n° 7 (finalidad de la prueba: atender al momento presente, valorando aquello de su entorno que les disgusta y aquello que les gusta, posibilitando desarrollar emociones positivas a partir de elementos que les rodean y de los cuales, quizás, no se habían dado cuenta)

Tendràn que anotar todo lo que escuchan en ese momento y si les gusta o no.

Prueba n° 8 (finalidad de la prueba: gestionar las propias emociones y ayudar a los demás también en esta labor, al pensar primero qué harían ellos si estuvieran en esa situaci3n, y luego cómo ayudarían a una persona que se viera en ella)

Tendràn que anotar 3 cosas que le dirían a un amigo que està triste porque no le sale una manualidad que tiene que realizar para el colegio.

Prueba n° 9 (finalidad de la prueba: reflexionar sobre lo que implica o en lo que se basa la esperanza/ motivaci3n)

Tendràn que formar una frase que tenga que ver con la esperanza o la motivaci3n a partir de una serie de palabras que se les proporcionará. Tendràn que elegir dos de las siguientes palabras, incluyéndolas en su oraci3n: Estas son: vivir, logros, esfuerzo, disfrutar, paciencia, poder.

Al terminar la yincana pondremos en comùn las sensaciones que han tenido al realizar esta actividad, destacando algunas de las pruebas, como pueden ser la de la caja de los objetos o la de superar obstáculos a ciegas guiados por sus compaños.

Les diremos que traten de explicar el significado de la palabra “bienestar” y el docente realizarà las aclaraciones que crea oportunas.

SESIÓN 10: LAS EMOCIONES POSITIVAS (40 minutos)

ACTIVIDAD 1: DESCUBRIENDO EMOCIONES POSITIVAS A TRAVÉS DE IMÁGENES	DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">○ Desarrollar la atención plena como elemento favorecedor del bienestar emocional.○ Desarrollar y promover las emociones positivas en el alumnado.○ Expresar libremente las sensaciones y emociones que nos causan nuestra propia experiencia.	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none">○ Desarrolla emociones positivas a través de la atención plena.○ Comparte sus opiniones y sensaciones sobre su propia experiencia.	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none">○ Ordenador○ Proyector○ Altavoces○ Imágenes sobre emociones positivas○ Música relajante o que suscite la aparición de emociones positivas.	
DESARROLLO	
<p>Proyectaremos una serie de paisajes o imágenes que inspiren emociones positivas (amor, paz, serenidad, etc.), con música suave de fondo. Pediremos al alumnado que las observen detenidamente y en silencio y que no piensen en nada más, simplemente sientan las sensaciones que generan en ellos dichas imágenes y experiencia. Tras la visualización de todas las imágenes permanecen en silencio durante unos minutos escuchando la música y recreándose en las emociones o sensaciones que hayan experimentado con las imágenes y la música.</p> <p>Al finalizar, realizaremos una puesta en común sobre lo experimentado con la actividad, compartiendo sus emociones y dando su opinión sobre la misma.</p> <p>(Actividad inspirada en “Mindfulness, un programa para aprender a gestionar emociones en el aula de primaria”. <i>Reico</i>, p. 28)</p>	

ACTIVIDAD 2: PONEMOS ATENCIÓN A NUESTROS SENTIDOS	DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Disfrutar de lo cotidiano. ○ Percibir los pequeños detalles del momento presente ○ Desarrollar emociones positivas a través de técnicas de mindfulness. 	
COMPETENCIAS	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Es consciente de la belleza de los pequeños detalles que le rodean o que tiene en su vida. ○ Conoce técnicas de mindfulness que le ayuden a desarrollar emociones positivas. 	
MATERIALES	
No se requieren materiales para el desarrollo de esta actividad.	
DESARROLLO	
<p>Salimos al patio, nos sentamos en corro y nos disponemos a vivir intensamente utilizando todos los sentidos. Les pediremos que presten atención en todo momento a lo que pueden percibir a través de los sentidos. Primero nos sentamos, después nos tumbamos y cerramos los ojos. Permanecemos así unos minutos. Poco a poco nos vamos incorporando y expresamos todo lo que hemos sentido y apreciado, destacando sobre todo aquello que nos ha gustado:</p> <p>La vista: el color de los árboles, del cielo, la forma de las nubes....</p> <p>El tacto: el suelo que está duro, el aire que nos acaricia....</p> <p>El olfato: el aroma de la hierba o de unas flores cercanas....</p> <p>El oído: recordamos los sonidos que hemos escuchado, quién o qué los producía y de dónde provenían.</p> <p>Entre todos nos damos cuenta de que, cuando salimos al patio normalmente, no percibimos tal cantidad de sensaciones y no somos conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor, de la belleza del entorno y de las sensaciones positivas que sus elementos puede proporcionarnos.</p> <p>(Extraído del programa “Aulas Felices”, p. 75)</p>	

Anexo 2. Imágenes sobre las emociones básicas



Figura 1. Imagen de niño enfadado (Anónimo, 2010). Recuperado de:
<https://sp.depositphotos.com/1636141/stock-photo-anger.html>



Figura 2. Imagen de persona con ira (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://www.fotosearch.es/print/CSP644/k6448292/>



Figura 3. Imagen de niños alegres (Anónimo, s.f.) Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/bdFPp4WqSkhHadBh6>



Figura 4. Imagen de niños saltando de alegría (Nyamol, s.f.). Recuperado de:

<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/happy-kids-jumping-together-arms-1171735273>



Figura 5. Imagen de niña que siente asco por la comida (Anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/tazu6KP9CTFwKRsy7>

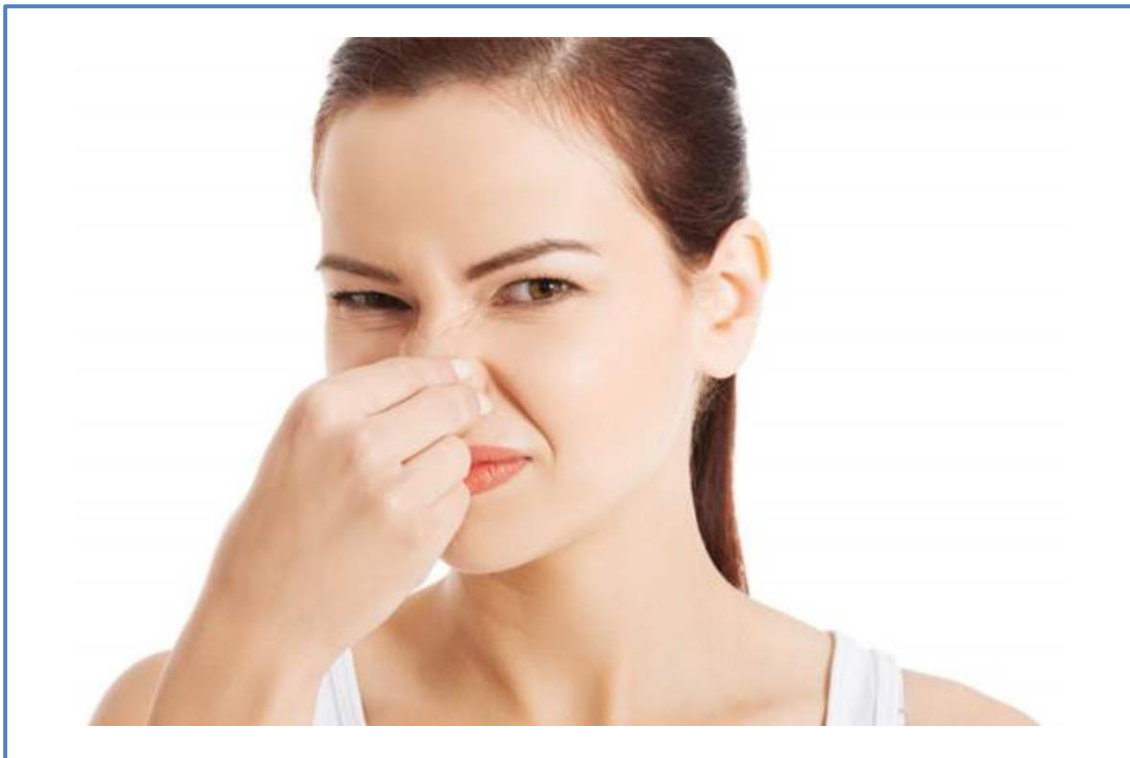


Figura 6. Imagen de mujer tapándose la nariz (anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/DKSN9kTJqKhDWL4cA>



Figura 7. Imagen de mujer con cara de asco (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/6eu9icyu9N3uYUgx6>



Figura 8. Imagen de niño triste (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/kLWy6hpq8yeKCbuM9>



Figura 9. Imagen de niño triste (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/QJeaX2kUTTdvUgHx6>



Figura 10. Imagen de niña con rostro triste (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/2YMbDJcXZSnMEoPJA>



Figura 11. Imagen de niño sorprendido (Anónimo, s.f). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/mGMntdepg1c3xnMM7>



Figura 12. Imagen de persona con cara de sorpresa (Anónimo, s.f). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/bhZCTPwQVdrMn1URA>



Figura 13. Imagen de niña abriendo un regalo sorprendida (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/XmootjxRrDMrhCs57>

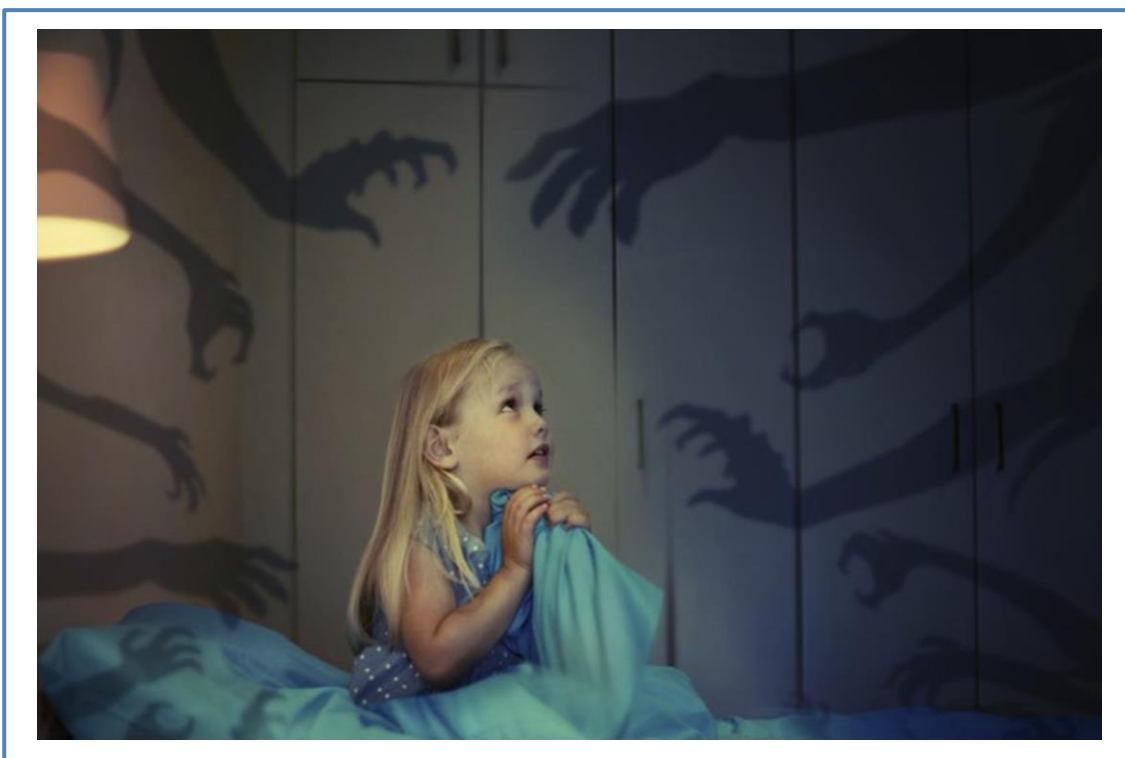


Figura 14. Imagen de niña con miedo a la oscuridad (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/GxgQVb7bGPxNbNeJA>



Figura 15. Persona con cara de miedo (Anónimo, s.f.) Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/jjPtcNnai7TF4n4UCA>

Anexo 3. Situaciones hipotéticas sobre las emociones básicas

1. Ana es una alumna de 5º de primaria a la que no le gusta las matemáticas y que necesita dedicarle más horas de estudio a esta materia. Este año todavía no ha aprobado ningún examen de esta asignatura. Hoy el maestro le da la nota de su último examen de matemáticas y Ana se pone muy contenta porque ha conseguido aprobar con buena nota esa prueba a la que tanto tiempo le había dedicado, por lo que va a contárselo a sus amigos. Sin embargo, Manuel, que también se había esforzado mucho, ha suspendido.

¿Cómo actuaríais ante la alegría de Ana si fueseis sus amigos? ¿Y si fueseis Manuel?

2. Marta iba a ir al cine con sus primos y su tía, pero en el último momento su tía le avisa de que no pueden ir porque está enferma. Marta llama a su amiga para contarle, algo decepcionada, lo que le ha pasado.

¿Cómo actuaríais si fueseis Marta? ¿Qué le diríais a vuestra tía?

¿Qué haríais si fueseis la amiga de Marta? ¿Qué le diríais o haríais?

3. Javier y Sofía estaban jugando al fútbol en el recreo con sus compañeros de clase cuando de repente se acercan unos niños que le quitan la pelota.

¿Cómo pensáis que se sienten Javier, Sofía y sus compañeros? ¿Cómo pensáis que deberíais actuar en su lugar?

4. Luis está en su casa con sus amigos viendo una película. De repente, escuchan un ruido que les resulta extraño pero ninguno de ellos se atreve a salir del salón para ver qué ha pasado. David y Laura empiezan a entrar en pánico y se quieren ir a sus casas.

¿Qué haríais en esta situación? ¿Qué proponéis para superar ese miedo? ¿Cómo ayudaríais a David y a Laura a tranquilizarse y perder también su miedo?

5. Hoy los alumnos de 2º A se han ido de excursión. A la hora del almuerzo, cada alumno saca lo que ha llevado para comer, la gran mayoría de los niños llevan bocadillos, pero Lola lleva un plato típico de su país de origen, Marruecos. El resto de niños se quedan observando su comida, y al desconocerla comienzan a cuestionarse qué es. Algunos de ellos hacen muecas de asco.

¿Cómo actuaríais como compañera de Lola en esta situación? ¿Qué haríais si fueseis Lola?

6. Lucía y su grupo de trabajo salen a la pizarra a presentar al resto de sus compañeros la tarea que habían realizado. Cuando se acercan a la mesa del profesor para utilizar el ordenador para la presentación se encuentran varias arañas gigantes por la mesa y la silla del profesor. Los niños se asustan y pegan un grito. ¡Sus compañeros han debido de gastarle una broma pesada!

¿Cómo crees que se siente este grupo de alumnos? ¿Cómo actuaríais en su lugar? ¿Qué le diríais al resto de compañeros?

Anexo 4. Ficha del parte meteorológico personal



1. ¿Cómo te sientes hoy? Imagina que toda tu persona la puedes representar como si fuera un mapa del tiempo, por ejemplo:

Estoy **súper bien**: un sol radiante

Estoy **bien**, pero con alguna preocupación o molestia: sol con alguna nube

Estoy **regular**: nubes

Estoy **bastante mal**: nubarrones negros, viento

Estoy **fatal**: tormenta

Dibújalo



2. Ahora piensa en una persona muy querida por ti:.....

Haz lo mismo, representa cómo crees que se siente esa persona, dibujando un mapa del tiempo:

Figura 16. Ficha del parte meteorológico personal (Generalitat Valenciana, 2017)

Anexo 5. Imagen sobre el odio



Figura 17. Imagen sobre el odio extraída del libro *Emocionario. Di lo que sientes* (Gotica, 2013)

Anexo 6. Situación ficticia para el role-play sobre la empatía

Un grupo de amigos están decidiendo a qué van a jugar en el recreo. Algunos de ellos proponen jugar al fútbol, sin embargo otros prefieren jugar al pilla pilla o al balón prisionero.

Normalmente juegan al fútbol, que es lo preferido por varias personas del grupo. Por ello, los demás comentan que es injusto jugar siempre a lo que ellos quieren. Los que quieren jugar al fútbol dicen que si no juegan a esto no juegan a nada. Finalmente, y gracias a los comentarios del resto de compañeros, se dan cuenta de que están siendo injustos y acaban jugando a algo diferente.

Anexo 7. Características del grupo de amigos

Víctor: es un chico responsable y simpático, pero poco comprensivo.

Rocío: es una persona muy tímida a la que le cuesta decir lo que piensa fácilmente.

Adrián: es flexible a las opiniones o propuestas de los demás, se adapta rápidamente a cualquier cosa.

Naiara: es una persona que se enfada fácilmente cuando no se hace lo que ella quiere. Es la líder del grupo y va de mandamás.

Juan Manuel: sensato, comprensivo y con capacidad para expresar sus ideas sin herir a los demás. Hace lo que sea porque sus amigos estén contentos; busca el bienestar del grupo antes que el suyo propio.

Claudia: algo conflictiva y gritona y, también, con muy buena habilidad para defender sus ideas y las de sus compañeros.

Noelia: es una chica con mucha personalidad, que no se dejar llevar fácilmente por las opiniones de los demás, es flexible y tiene mucha capacidad para solucionar problemas.

Hugo: Muy egoísta, solo piensa en él y se enfada cuando alguien no está de acuerdo con él.

Óscar: es una persona muy alegre y activa, se apunta a cualquier plan que le proponen, pero como prefiera alguno no hay quien le convenza para hacer otra cosa. Se altera con facilidad y casi nunca tiene en cuenta las opiniones ni los sentimientos de los demás.

Anexo 8. Tarjetas de situaciones: empatía.

Un grupo de niños y niñas están jugando a un juego, Daniel quería jugar con ellos, pero no le han dejado jugar, ¿cómo crees que se siente Daniel?

Triste	Irritado
Sorprendido	Le da igual



Figura 18. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Hoy Pablito se ha portado muy mal y su mamá le está regañando. Él está muy enfadado porque quiere seguir jugando, pero no se ha parado a pensar cómo se siente su mamá. ¿Cómo crees que se siente?

Enfadada	Relajada
Frustrada	Contenta




Figura 19. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Alberto está llorando, porque otros niños le han golpeado y se han metido con él. ¿Por qué crees que llora? ¿Cómo crees que se siente?

Triste	Decepcionado
Temeroso	Bien




Figura 20. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Ayer Bruno, insultó a su compañero de clase solo para divertirse y su compañero le ha golpeado. Bruno no entiende por qué le ha golpeado. Vamos a ayudar a Bruno a entender a su amigo. ¿Cómo crees que se siente el niño cuando le insultan?

Desanimado	Contento
Tranquilo	Frustrado
Humillado	




Figura 21. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Cuando dos personas discuten, normalmente cada uno piensa que tiene razón, pero ¿cómo se sienten los dos?

Enfadados	Tranquilos	Contentos
Se odian	Están tristes	




Figura 22. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Todos nos sentimos mal cuando alguien nos regaña por algo. En cambio, cuando regañan a otro nos da igual o también nos puede hacer gracia. Al niño de la imagen le están regañando, vamos a ponernos en su lugar y responder a las siguientes preguntas.


¿Cómo se siente?	
¿Qué estará pensando?	

Figura 23. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar de los dos niños de la imagen. ¿Cómo crees que se sienten? ¿Por qué crees que se sienten así?



Figura 24. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar de las niñas de la imagen. ¿Cómo crees que se sienten? ¿Por qué crees que se sienten así?



Figura 25. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Un grupo de chicos están hablando mal de otra niña. A veces hablamos mal de los demás y no nos paramos a pensar cómo se sienten o qué piensan, vamos a ponernos en el lugar de la niña y vamos a pensar cómo se siente y qué puede estar pensando.



Figura 26. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar del niño de la imagen. ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué crees que se siente así?



Figura 27. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Vamos a ponernos en el lugar de la niña de la imagen. ¿Cómo crees que se siente? ¿Por qué crees que se siente así?



Figura 28. Ficha sobre la empatía (Rodríguez, 2016)

Anexo 9. Imágenes sobre situaciones emocionales: en busca de la pareja perdida

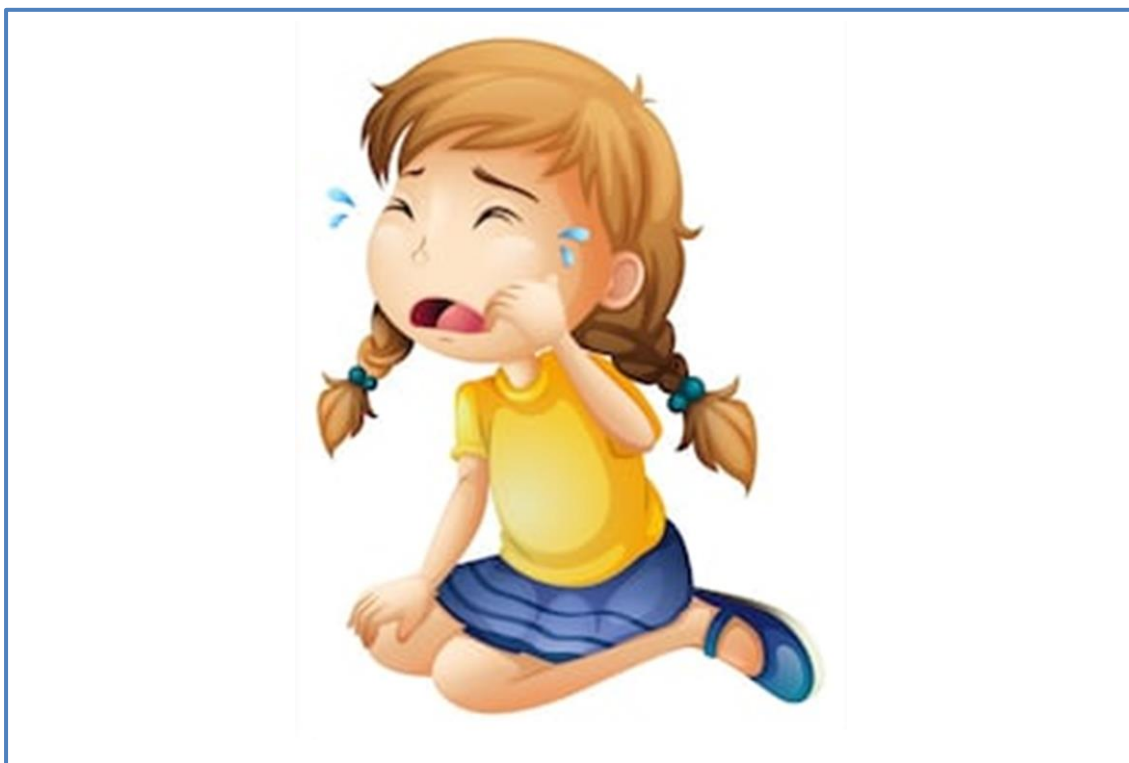


Figura 29. Imagen de niña llorando (Anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/AD8gW2bTCsfacbMq6>



Figura 30. Imagen de persona en silla de ruedas (Anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/YERW7ovrEASAXuhk6>



Figura 31. Imagen de niño cayéndose (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/8fPDjiLEzv3x5X9X6>



Figura 32. Imagen de niña acosada (Anónimo, s.f.). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/bc82hUneLTqigjtFA>



Figura 33. Imagen de niños contentos tras haber ganado un premio (Anónimo, s.f.).

Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/7NeZbrY9xWrvQnYD7>

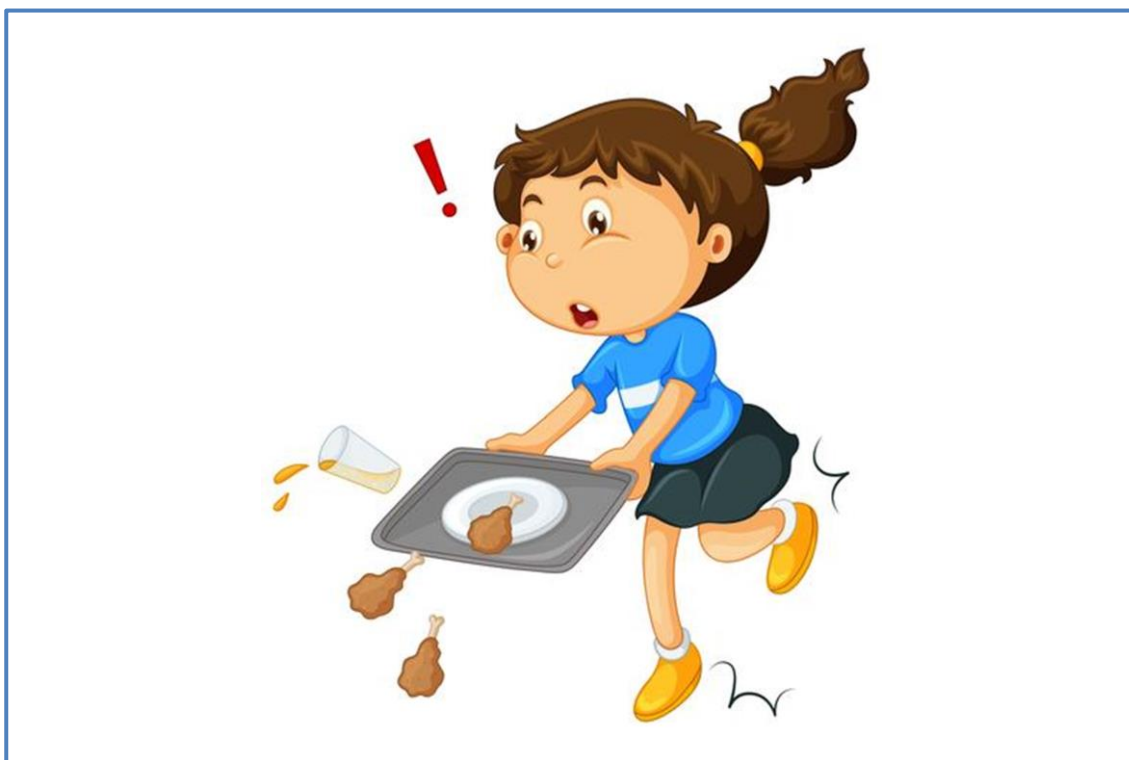


Figura 34. Niña cayéndosele la comida al suelo (Anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/pUKipFkWRCMpWhrn7>



Figura 35. Imagen de casa en llamas (Anónimo, s.f.) Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/VSbxPyf21UntEfV39>

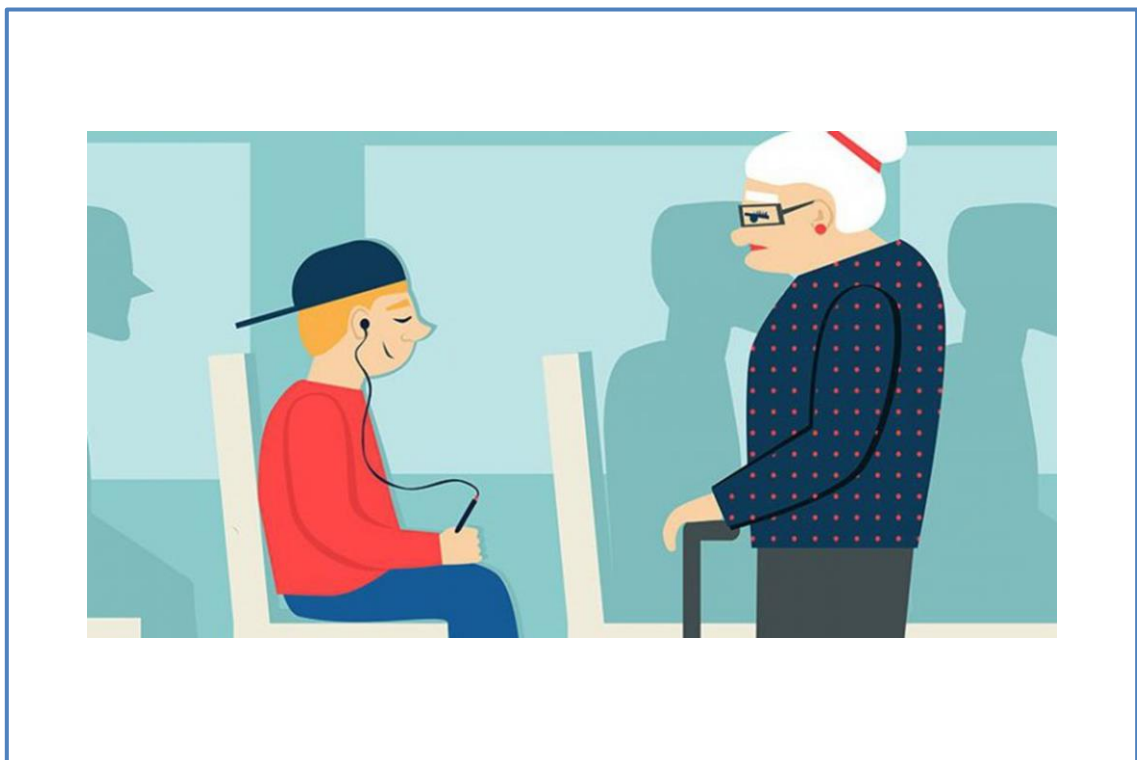


Figura 36. Persona mayor que busca asiento en el autobús (Anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/cZrHc1FiaCmM9kvZ9>



Figura 37. Imagen de un mendigo (Anónimo, s.f.). Recuperado de:

<https://images.app.goo.gl/d2EyduHwm1gk6pV7>

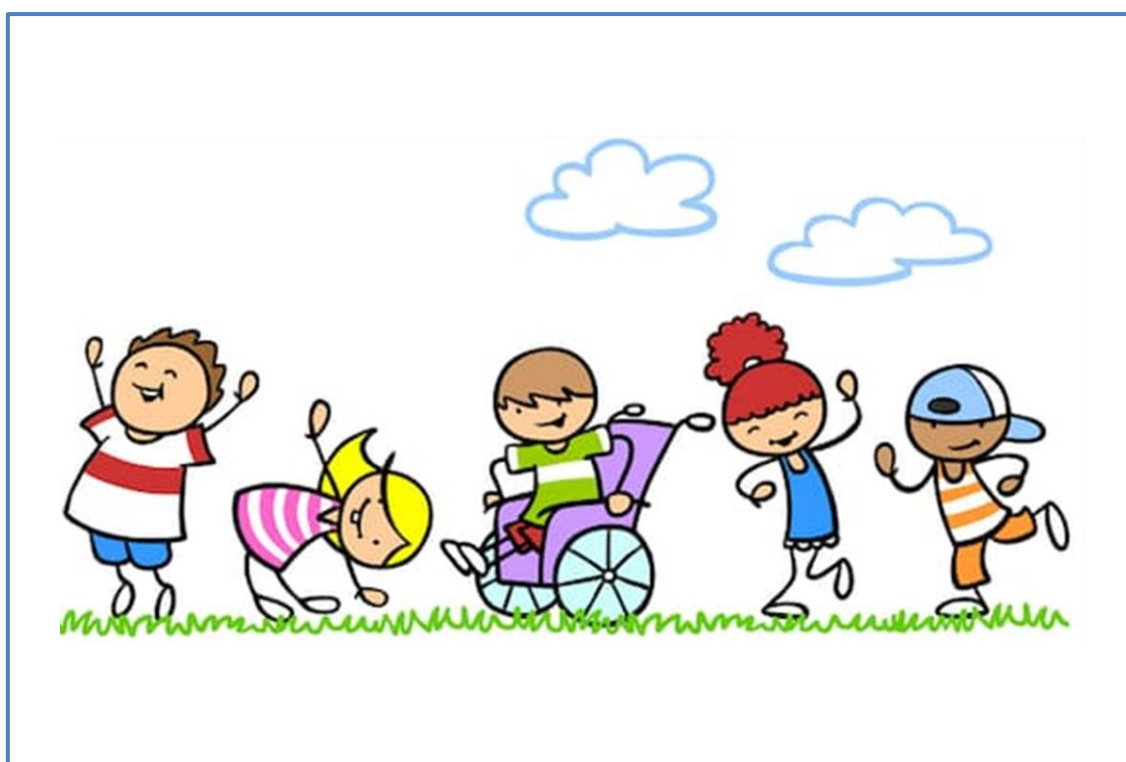


Figura 38. Imagen de niños con su compañero en silla de ruedas (Anónimo, s.f.).

Recuperado de:

<https://www.shutterstock.com/es/search/ni%C3%B1os+jugando+silla+de+ruedas>



Figura 39. Imagen de niño frustrado por los estudios (Anónimo, s.f). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/JHVbzedytVdcDBAEA>



Figura 40. Imagen de niño durmiendo (Anónimo, s.f). Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/TEz2wLuLPiPUt3aR8>

Me acerco, le pregunto qué le pasa e intento consolarle

Le ofrezco mi ayuda para cruzar la calle

**Voy a socorrerle rápidamente.
Le pregunto si se ha hecho daño**

Me intereso por cómo se siente y le comunico lo que he visto a un adulto, que pueda ayudarme a resolver ese problema

Me alegro por los ganadores y voy a darles la enhorabuena.

**Le ofrezco compartir mi comida
con ella.**

**Llamo a los bomberos y ayudo
con lo que pueda a las personas
afectadas**

**Me levanto y le ofrezco sentarse
en mi asiento**

**Le doy algo de abrigo y de
alimento**

**Le propongo a mis compañeros
jugar a algo en lo que Miguel,
que está en silla de ruedas,
pueda participar**

Me ofrezco a ayudarle con los estudios, ya que a mí se me da bien

Trato de no hacer ruido para no despertarle

Anexo 11. Gafas de los pensamientos positivos

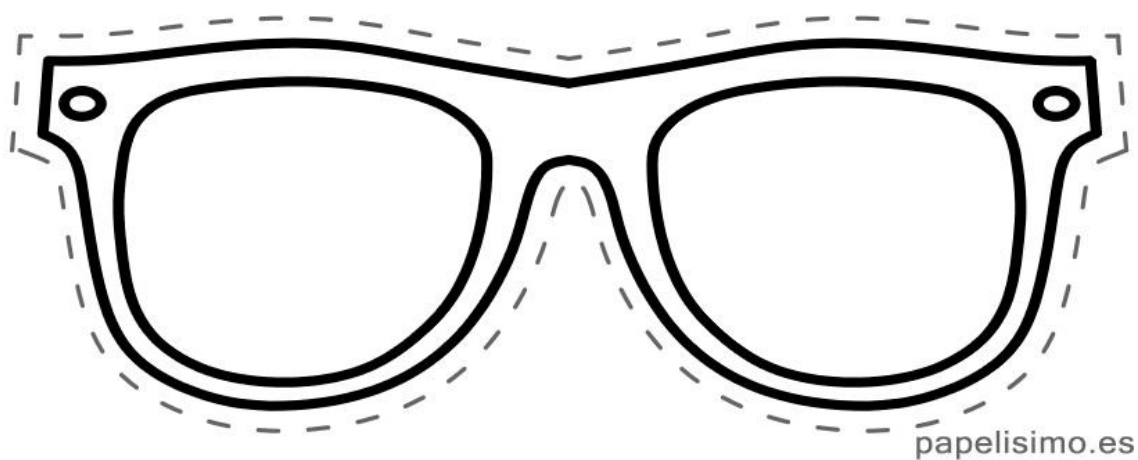


Figura 41. Ficha para la elaboración de las gafas de los pensamientos positivos
(Papelísimo, 2017)

Anexo 12. Hoja de respuestas de la yincana

Grupo nº.....

YINCANA DE LAS EMOCIONES

Prueba nº 1

¿Qué objeto pensáis que es?

.....

¿Qué sensaciones os ha causado?

.....

.....

Prueba nº 2

¿Qué emoción os sugiere el puzle?

.....

Prueba nº 3

Un miembro del grupo tendrá que taparse los ojos, los demás deben guiarle por el recorrido planteado por el maestro ¡Vamos allá!

Prueba nº 4

Leed la adivinanza ¿De qué emoción se trata?

.....

Prueba nº 5

1

2

3

4

5

6

Prueba nº 6

Nombre del alumno	Emoción o emociones del día anterior

Prueba nº 7

Anota cada cosa que escuchas. Al lado pon un tic (✓) si te gusta, o una cruz (✗) si no te gusta.

Prueba nº 8

¿Qué le dirías a tu amigo?

1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

Prueba nº 9

Escribid la frase que habéis inventado.

.....
.....

Anexo 13. Puzle

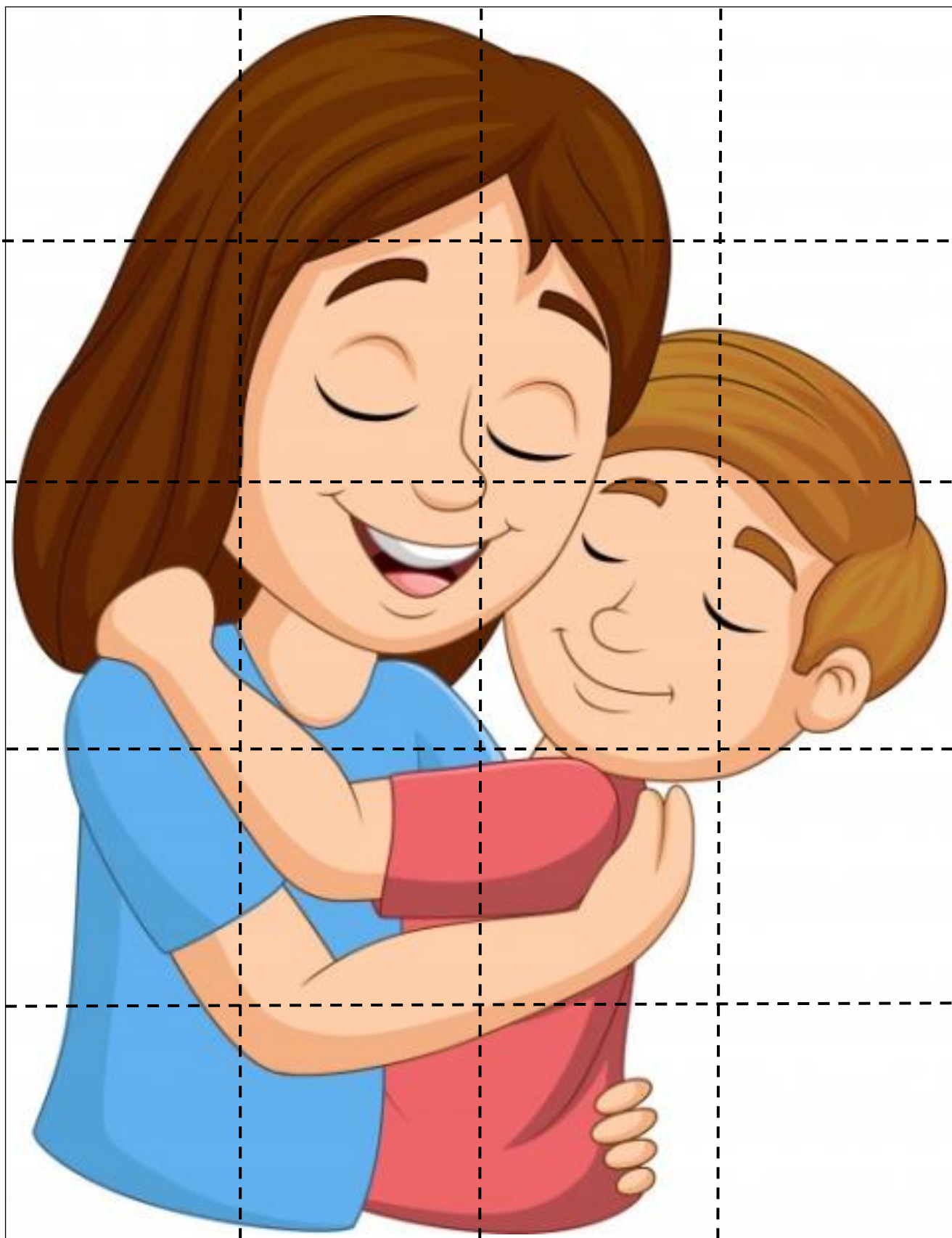


Figura 42. Puzle sobre el amor. Adaptado del banco de imágenes Freepik.

Anexo 14. Adivinanzas de las emociones

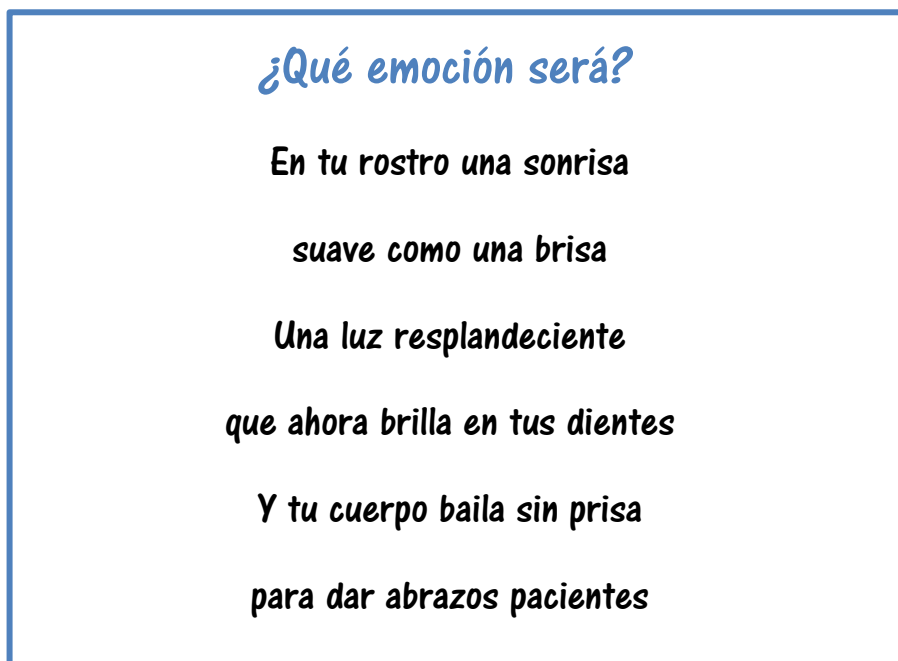


Figura 43. Ficha de adivinanza sobre la alegría. Adaptado de Rodríguez, 2014.

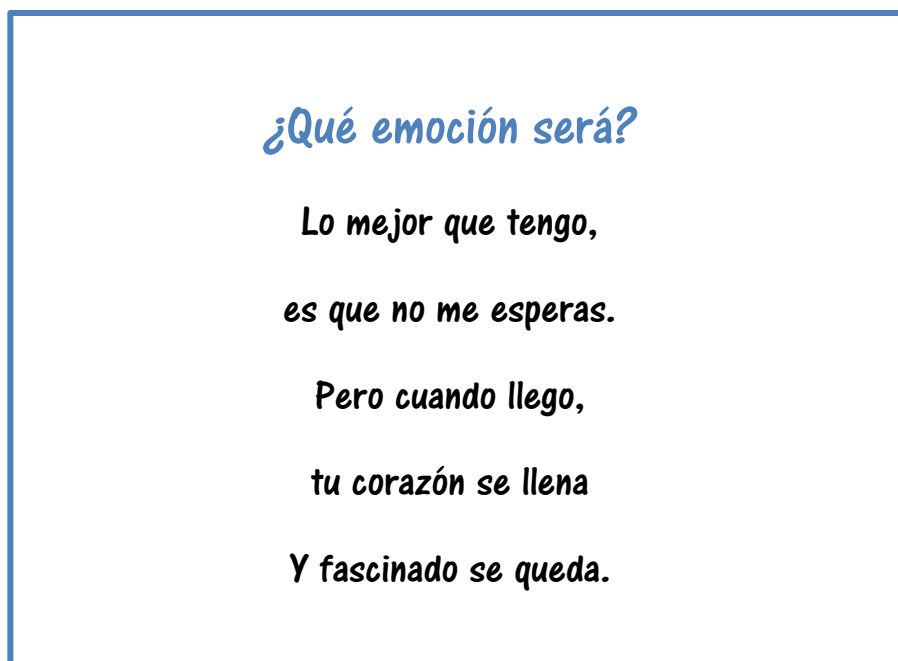


Figura 44. Ficha de adivinanza sobre la sorpresa. Adaptado de Rodríguez, 2014.

¿Qué emoción será?

Me sientes cuando detestas,

me sientes ante un olor,

también ante un sabor,

casi nunca con un color.

Me sientes con lo que apesta,

nunca soy muy amable

porque soy poco agradable.

Figura 45. Ficha de adivinanza sobre el asco. Adaptado de Rodríguez, 2014.

¿Qué emoción será?

Si sientes humillación

y cierta incomodidad,

una roja iluminación

marca tu rostro en brevedad.

Temor a esa situación

que ridícula creerás

Figura 46. Ficha de adivinanza sobre la vergüenza. Adaptado de Rodríguez, 2014.

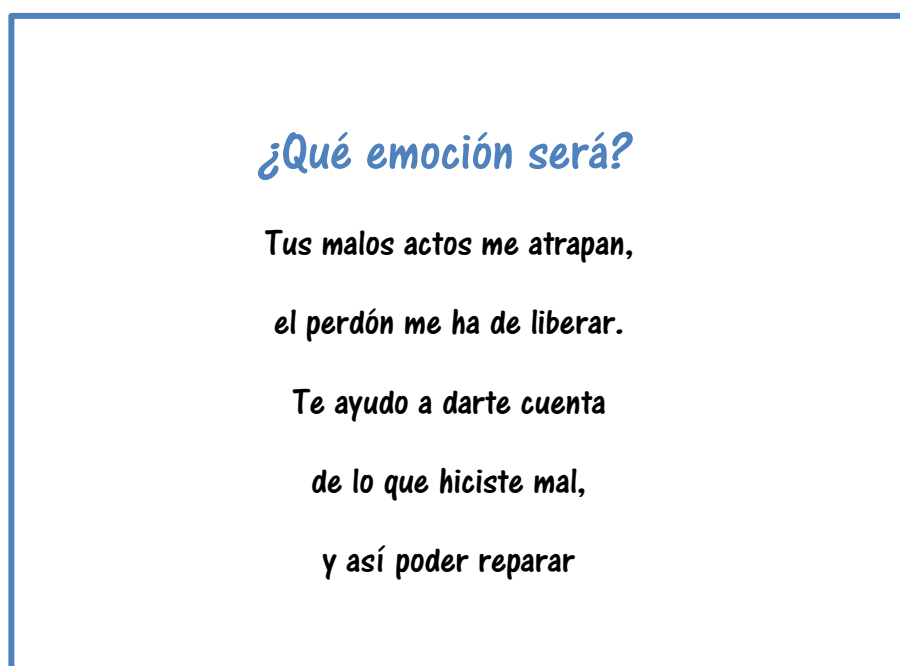


Figura 47. Ficha de adivinanza sobre la culpa. Adaptado de Rodríguez, 2014.

Anexo 15. Escala de apreciación de evaluación inicial

	1	2	3	4
1. Conoce las emociones primarias.				
2. Identifica sus propias emociones y las de los demás.				
3. Expresa sus emociones con facilidad.				
4. Muestra predisposición para afrontar las emociones negativas.				
5. Es capaz de autorregular sus emociones.				
6. Se relaciona de forma positiva con los demás.				
8. Posee una actitud positiva ante la vida.				

Anexo 16. Escala de apreciación de evaluación final

	1	2	3	4
1. Conoce las emociones primarias y las secundarias trabajadas.				
2. Identifica sus propias emociones y las de los demás.				
3. Expresa sus emociones con facilidad.				
4. Muestra predisposición para afrontar las emociones negativas.				
5. Es capaz de autorregular sus emociones.				
6. Se relaciona de forma positiva con los demás.				
7. Desarrolla conductas de amor hacia los demás.				
8. Posee una actitud positiva ante la vida.				
9. Actúa adecuadamente ante situaciones complejas de la vida cotidiana.				
10. Conoce y utiliza técnicas de educación emocional y de mindfulness que le ayuden a gestionar sus emociones y a lograr su bienestar emocional.				
11. Valora los pequeños detalles de la vida cotidiana.				
12. Trabaja bien en grupo.				
13. Se implica en las actividades propuestas por el docente.				